

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**YETİŞKİNLERDE DEPRESYONUN, ALGILANAN SOSYAL
DESTEK, MİNNETTARLIK VE İYİ OLUŞLA İLİŞKİLERİ**

İREM ÖZGÜNER DOKUZLU
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet ŞAKİROĞLU

AYDIN-2022

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı (Klinik Psikoloji) Yüksek Lisans Programı çerçevesinde İrem ÖZGÜNER DOKUZLU tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Depresyonun, Algılanan Sosyal Destek, Minnettarlık ve İyi Oluşla İlişkileri” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 04/07/2022

Üye (T.D.) : Doç. Dr. Mehmet ŞAKİROĞLU Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Cennet ŞAFAK ÖZTÜRK Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Ümüt ARSLAN İzmir Demokrasi
Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün tarih ve sayılı oturumunda alınan nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü V.

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca bilgisi, tecrübesi, desteği ve yol göstericiliği ile her zaman yanımda olan, tüm sorularıma sabırla yanıt veren ve daima beni cesaretlendiren çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet ŞAKİROĞLU'na...

Tez jürimde yer almayı kabul eden ve tez çalışmama çok değerli katkılar sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Cennet ŞAFAK ÖZTÜRK ve Doç. Dr. Ümüt ARSLAN'a...

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve tecrübeleriyle beni ayrı ayrı destekleyen ve yolumu aydınlatan hem araştırmacı hem de uygulamacı bir klinik psikolog olarak yetişmemi sağlayan çok değerli hocalarım Doç. Dr. Mehmet ŞAKİROĞLU, Prof. Dr. Çiğdem Günseli DEREBOY, Prof. Dr. Ferhan DEREBOY, Prof. Dr. Hacer HARLAK, Doç. Dr. Cennet ŞAFAK ÖZTÜRK'e...

Tez sürecimde beni her zaman destekleyen ve güç veren dostlarım İrem ÖZTÜRK ve Büşra KARADENİZ SARISAKAL'a...

Birlikte başladığımız bu yolculukta ihtiyacım olduğu her anda yanımda olan, beni sakinleştiren ve umutsuzluğa kapıldığım her anda beni cesaretlendiren yüksek lisans eğitimimin bana kattığı can dostum Berke ESKİN'e...

Hayatım boyunca olduğu gibi yüksek lisans döneminde de hayatımı kolaylaştıran ve sahip olduğum için kendimi çok şanslı hissettiğim geniş ailemin her bir üyesine...

Eğitim hayatım boyunca daima ufkumu açan, ailem dediğim Op. Dr. Ümit SARIOĞLU ve Uzm. Dr. Reyhan SARIOĞLU'na...

Eğitim hayatım boyunca beni her zaman destekleyen, bir dediğimi iki etmeyen, benim için ellerinden gelenin fazlasını yapan ve bana sonsuz sevgi ve destek veren canım annem Rabia ÖZGÜNER, canım babam Fuat ÖZGÜNER ve canım kardeşim Kerem ÖZGÜNER'e...

Hayatımın her anında olduğu gibi yüksek lisans sürecimde de sevgisi, sabrı ve ilgisi ile her zaman yanımda olan, her yorulduğumda bana güç veren, bana daima inanan ve bu süreçteki her türlü nazımı çeken en büyük destekçim, hayatımın aşkı canım eşim Etkâ DOKUZLU'ya...

Teşekkür ederim...Tezim sizlerle anlam kazandı...

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Depresyon.....	4
2.1.1. Depresyonun Belirtileri	5
2.1.2. Depresyonun Yaygınlığı.....	6
2.1.3. Depresyonun Demografik Risk Etmenleri	6
2.1.4. Depresyonun Etiyolojisi	8
2.1.5. Depresyonun Etkileri.....	9
2.2. Sosyal Destek	9
2.2.1. Sosyal Destek Modelleri.....	10
2.2.2. Algılanan Sosyal Destek.....	11
2.2.3. Sosyal Destek ve Depresyon	12
2.3. Minnettarlık	13
2.3.1. Minnettarlık ve Depresyon	16
2.3.2. Sosyal Destek ve Minnettarlık.....	16
2.3.3. Sosyal Destek, Minnettarlık ve Depresyon	18

2.4. Ontolojik İyi Oluş	18
2.4.1. Ontolojik İyi Oluş ve Depresyon	20
2.4.2. Sosyal Destek ve İyi Oluş	23
2.4.3. Sosyal Destek, İyi Oluş ve Depresyon	24
3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. Gereç	25
3.1.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	25
3.1.2. Demografik Bilgi Formu	26
3.1.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	26
3.1.4. Minnettarlık Dışavurum Ölçeği	26
3.1.5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (Yaşam Projesi Ölçeği)	27
3.1.6. Beck Depresyon Ölçeği	28
3.1.7. Kontrol Soruları	28
3.2. Yöntem	29
3.2.1. Araştırmaya Dahil Etme Kriterleri	30
3.2.2. Araştırmanın Dışlama Kriterleri	30
4. BULGULAR	31
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler	31
4.2. Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri	32
4.3. Demografik Özelliklere Göre Çalışma Değişkenleri	33
4.3.1. Cinsiyete Göre Farklılıklar	33
4.3.2. Eğitim Durumuna Göre Farklılıklar	34
4.3.3. Ekonomik Duruma Göre Farklılıklar	36
4.3.4. Medeni Duruma Göre Farklılıklar	38
4.3.5. Birlikte Yaşanan Kişiye Göre Farklılıklar	39
4.3.6. Psikolojik Rahatsızlık Geçmişine Göre Farklılıklar	39
4.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	40

4.4.1. Tüm Çalışma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	40
4.4.2. Depresyon ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler	40
4.4.3. Depresyon ve Minnettarlık Dışavurum Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler	41
4.4.4. Depresyon ve Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler	42
4.4.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Arasındaki İlişki	43
4.4.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Ontolojik İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişki	44
4.5. Aracılık (Mediasyon) Analizleri.....	46
4.5.1. Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Arasındaki İlişkide Minnettarlık Dışavurumunun Aracılık Etkisi	46
4.5.2. Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Arasındaki İlişkide Ontolojik İyi Oluşun Aracılık Etkisi.....	49
5. TARTIŞMA.....	51
5.1. Demografik Özelliklere Göre Çalışma Değişkenleri.....	51
5.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	53
5.3. Aracılık (Mediasyon) Analizleri.....	56
5.3.1. Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Arasındaki İlişkide Minnettarlık Dışavurumunun Aracı Rolünün İncelenmesi	56
5.3.2. Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Arasındaki İlişkide Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün İncelenmesi	57
5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	60
KAYNAKLAR.....	62
EKLER	78
Ek 1 (Bilgilendirilmiş Onam Formu)	78
Ek 2 (Demografik Bilgi Formu).....	79

Ek 3 (Minnettarlık Dışavurum Ölçeği).....	80
Ek 4 (Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği)	82
Ek 5 (Ontolojik İyi Oluş (Yaşam Projem) Ölçeği).....	85
Ek 6 (Depresyon Ölçeği)	89
Ek 7 (Etik Kurul Kararı).....	93
Ek 8 (Ölçek Kullanım İzinleri).....	94
BİLİMSEL ETİK BEYANI	95
ÖZ GEÇMİŞ.....	96

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği
COVID-19	: Koronavirüs Hastalığı
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
OİOÖ	: Ontolojik İyi Oluş Ölçeği
ORT	: Ortalama
KO	: Katlar Ortalaması
KT	: Katlar Toplamı
MDÖ	: Minnettarlık Dışavurum Ölçeği
N	: Sayı
OF	: Ortalama Farkı
SD	: Serbestlik Derecesi
SH	: Standart Hata
SS	: Standart Sapma
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Araştırma modeli 1.....	3
Şekil 2. Araştırma modeli 2.....	3
Şekil 3. Algılanan sosyal destek ve depresyon ilişkisinde minnettarlık dışavurumunun aracılığı	48
Şekil 4. Algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracılığı	50

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde değerleri	32
Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar	33
Tablo 3. Depresyon düzeyinin katılımcıların cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonuçları	34
Tablo 4. Depresyon düzeyinin katılımcıların eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları	35
Tablo 5. Games-Howell post hoc karşılaştırması	36
Tablo 6. Depresyon düzeyinin katılımcıların ekonomik durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları	37
Tablo 7. Games-Howell post hoc karşılaştırması	38
Tablo 8. Depresyon düzeyinin katılımcıların medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları	38
Tablo 9. Depresyon düzeyinin katılımcıların birlikte yaşadıkları kişiye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları	39
Tablo 10. Depresyon düzeyinin katılımcıların psikolojik rahatsızlık geçmişleri olup olmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonuçları	40
Tablo 11. Depresyon ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği ve alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları	41
Tablo 12. Depresyon ve minnettarlık dışavurum ölçeği ve alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları	42
Tablo 13. Depresyon ve ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları	43
Tablo 14. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği ve minnettarlık dışavurum ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı	43
Tablo 15. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği ve ontolojik iyi oluş ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı	44
Tablo 16. Çalışmanın değişkenlerinin birbiriyle olan korelasyon katsayıları	45
Tablo 17. Minnettarlık dışavurumunun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık etkisi	47

Tablo 18. Ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık etkisi.....	49
---	----

ÖZET

YETİŞKİNLERDE DEPRESYONUN, ALGILANAN SOSYAL DESTEK, MİNNETTARLIK VE İYİ OLUŞLA İLİŞKİLERİ

Özgüner-Dokuzlu İ. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2022.

Amaç: Bu çalışmada, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Mevcut çalışma 14 Kasım 2021-12 Ocak 2022 tarihleri arasında çevrim içi ortamda Google Surveys üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 18-64 yaş arasındaki kadın ve erkek 270 kişi katılmıştır. Çalışmanın veri toplama araçları Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeğidir. Verilerin analiz aşamasında Bağımsız Örneklemeler T-Testi, Tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Aracılık (Mediasyon) Analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Korelasyon analizi sonuçları çalışmanın değişkenlerinin birbiriyle anlamlı ilişkileri olduğunu göstermiştir. Minnettarlık dışavurumunun, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır ($R^2= 0,17$). Araştırmanın diğer modelinde ise, ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir ($R^2= 0,55$).

Sonuç: Bu çalışma algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluşun aracı rollerini inceleyen ilk çalışma olması açısından önemlidir. Sonuç olarak, depresyonun sağaltımında kişilerin minnettarlık ifadelerini ve ontolojik iyi oluşlarını arttırmayı hedefleyen müdahalelere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Depresyon, Minnettarlık, Ontolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIPS OF ADULT DEPRESSION WITH PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, GRATITUDE, AND WELL-BEING

Özgüner-Dokuzlu İ. Aydın Adnan Menderes University, Health Sciences Institute, Clinical Psychology Program, Master Thesis, Aydın, 2022.

Objective: In this study, it was aimed to investigate the effects of gratitude expression and ontological well-being on the relationship between perceived social support and depression level.

Material and Methods: The present study was conducted online between 14 November 2021 and 12 January 2022 using Google Surveys. 270 women and men between the ages of 18-64 participated in the study. Data collection tools of the study are Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Gratitude Expression Scale, Ontological Well-Being Scale and Beck Depression Scale. In the analysis phase of the data, Independent Samples T-Test, One-way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis and Mediation Analysis were used.

Results: The results of the correlation analysis showed that the variables of the study had significant relationships with each other. It was concluded that the expression of gratitude partially mediated the relationship between perceived social support and depression ($R^2=0,17$). In the other model of the study, it was determined that ontological well-being partially mediated the relationship between perceived social support and depression ($R^2=0,55$).

Conclusion: This study is important as it is the first study to examine the mediating roles of gratitude expression and ontological well-being in the relationship between perceived social support and depression. As a result, it is thought that there is a need for interventions that aim to increase people's expressions of gratitude and ontological well-being in the treatment of depression.

Keywords: Depression, Gratitude, Ontological Well-Being, Perceived Social Support.

1. GİRİŞ

Sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların sonuçları, bu kavramların arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Alsubaie, Stain, Webster ve Wadman, 2019; Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008; Greenglass, Fiksenbaum ve Eaton, 2006; Ioannou, Kassianos ve Symeou, 2019; Rueger, Malecki, Pyun, Aycock ve Coyle, 2016; Sachs-Ericsson ve diğerleri, 2021; Yalçın, 2014; Yavuzer, Albayrak ve Keldal, 2018; Yılmaz-Bingöl ve Tel, 2007)

Depresyon ile ilişkili olan başka bir kavram ise minnettarlıktır. Yapılan çalışmalarda, minnettarlığın depresyonla negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Alex M. Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph, 2008). Buna ek olarak, sosyal destek ve minnettarlığın da ilişkili kavramlar olduğu tespit edilmiştir. Bu kavramların ilişkisini ele alan bir çalışmada, sosyal desteğin minnettarlığın bir öncülü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zhou ve Wu, 2016). Diğer bir çalışmada minnettarlığın sosyal destek algısını arttırdığı ve sosyal ilişkileri güçlendirdiği bulunmuştur (Deichert, Fekete ve Craven, 2021).

Ontolojik iyi oluş kavramı da depresyon ile ilişkili olan kavramlardan bir tanesidir. Bu iki kavramın ilişkisini ele alan bir çalışmada, ontolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Karataşoğlu, 2019). Bunun yanı sıra sosyal destek ve iyi oluş da birbiriyle ilişki olan kavramlardır. Yapılan çalışmalarda algılanan sosyal destek ve iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Diener ve Ryan, 2009; Yalçın, 2015).

Sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye değinen çalışmalar olmasına rağmen bu ilişkide aracı rolü olabilecek değişkenlerin de dahil edildiği çalışmaların eksikliği göze çarpmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, minnettarlık ve ontolojik iyi oluş kavramlarının bu ilişkideki rolünün ne olduğunun bilinmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünölmüştür. Mevcut çalışmada, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş değişkenleri basit aracı olarak alınmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları

Önceki paragraflarda bahsedilen çalışmaların sonuçlarına bakılarak; depresyonun, algılanan sosyal destek, minnettarlık ve iyi oluşla ilişkili olduğu söylenebilir. Buna ek olarak minnettarlık ve iyi oluşun, algılanan sosyal destek ve depresyon ile ilişkileri de göz önünde bulundurulduğunda; minnettarlık ve ontolojik iyi oluşun, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünün olabileceği düşünülmektedir.

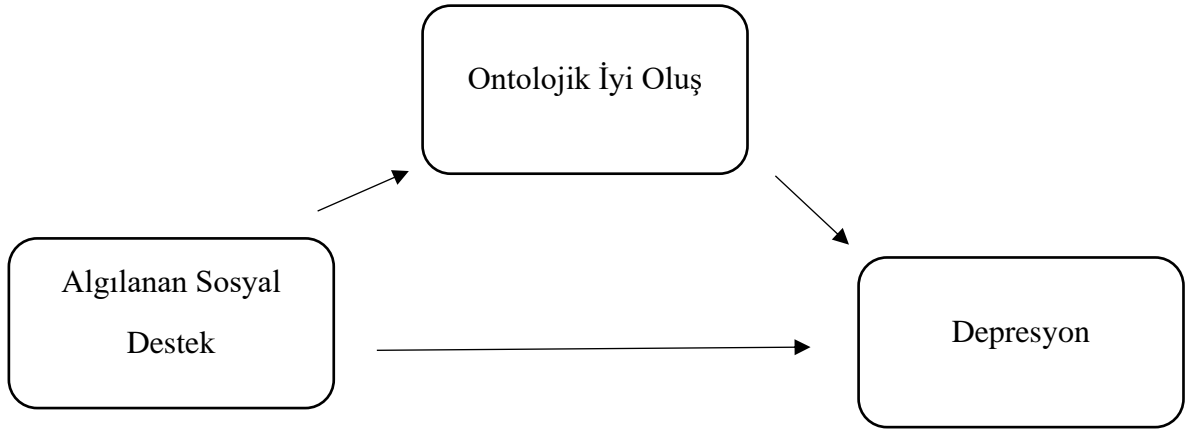
Türkiye’de psikoloji alanında minnettarlıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, çalışmaların dünya alanyazınına göre çok daha yakın bir geçmişe sahip olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle, Türkiye’de psikoloji alanında minnettarlık kavramını ele alan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Ontolojik iyi oluş kavramı da yeni bir kavram olduğu için kavramla ilgili yapılan çalışmaların sayısı azdır. Buna ek olarak, depresyonun, algılanan sosyal destek, minnettarlık ve ontolojik iyi oluş ile olan ilişkilerini aynı anda inceleyen Türkçe veya İngilizce bir kaynağa rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın amacı, algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyi ile olan ilişkisinin ve bu ilişkide minnettarlığın ve ontolojik iyi oluşun bir aracı rolünün olup olmadığının belirlenmesidir.

- 1) Algılanan sosyal destek puanları ve depresyon arasında bir ilişki var mıdır?
- 2) Minnettarlık ve depresyon arasında bir ilişki var mıdır?
- 3) Ontolojik iyi oluş ve depresyon arasında bir ilişki var mıdır?
- 4) Minnettarlık, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir role sahip midir?
- 5) Ontolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir role sahip midir?
- 6) Depresyonun demografik risk etmenleri ile ilişkileri alanyazında yapılan çalışmaların sonuçları ile paralel midir?



Şekil 1. Araştırma modeli 1 (Hayes, 2013).



Şekil 2. Araştırma modeli 2 (Hayes, 2013).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Depresyon

Depresyon, bireylerin duygudurumlarında belli başlı değişimlere neden olan (üzüntü, yalnızlık, ilgisizlik vb.), bireyin öz eleştiri yaptığı, kendisini suçladığı ve kendini cezalandırıcı arzuların (kaçmak, saklanmak veya ölme isteği vb.) olduğu, iştah, uyku düzeni, cinsel yaşantısı ile ilgili istemsiz değişimlerin (ajitasyon ya da gerilme vb.) yaşandığı bir ruhsal bozukluktur. Depresyon ile ilgili çalışmalar eski çağlarda başlamıştır ve halen sürmektedir. Depresyon antik çağ bilim insanları tarafından “melankoli” sınıflandırması altında yer almıştır. Hipokrat melankoliyle ilgili ilk klinik tanıyı koyan kişidir (Beck ve Alford, 2009). Ölümcül bir hastalık geçirmek, yaşlanmak, sevilen bir yakının kaybı ya da romantik bir ilişkinin sona ermesi gibi nedenlerden dolayı birçok kişi üzüntü duygusunu yoğun olarak yaşamıştır. Bu tür durumların sonrasında acı veren düşüncelerin ve duyguların yaşanması olağan ve gereklidir ve bu deneyimler kişilere kendilerini geliştirme fırsatı sunmaktadır (Moreh ve O’Lawrence, 2016). Fakat bu duyguların uzun süre deneyimlenmesi ve kişilerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkilemeye başlaması halinde normal üzüntü ile depresyon arasında bir ayırım yapılması gerekli hale gelmektedir (Garber, 2010). Depresyon; kişilerin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını, kendilerine ilişkin algılarını, sosyal ilişkilerini, fiziksel sağlıklarını, günlük hayattaki üretkenliklerini ve yaşam memnuniyetlerini olumsuz yönde etkileyen bir bozukluktur (Abela ve Hankin, 2008).

Depresyon, çok uzun yıllardır deneyimlenen ve açıklanan bir duygudurum bozukluğudur. Dünyanın dört bir yanında depresyon tanısı alan ve tedavisi süreci benzer şekillerde devam eden kişiler bulunmaktadır (Kara, Sayar ve Saygılı, 1997). Psikoanalitik kurama göre depresyon, geleceğe dair karamsarlık duygusu ve benlik saygısının kaybını temel alınarak tanımlanmıştır. Benlik saygısının yitiminin geleceğe dair umutsuzluğu etkilediği belirtilmiştir (Freud, 1957). Normal süreçte yaşanan üzüntü hali ile depresyonun arasındaki en önemli fark depresyonda rastlanan karamsarlık duygusudur (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989).

Depresyon; yapılan günlük aktivitelerden geçmişteki kadar zevk alamama ve bu aktivitelere karşı ilginin azalmasına neden olan, çökkün duygudurum, karamsarlık, hüzn

duygularının hissedildiği ruhsal bir bozukluktur (Işık, 2003). Depresyon, belirli bir nedeni olmadan bireyin kendisini sürekli olarak üzüntülü, kederli veya melankolik hissetmesi durumudur. Bu tabloya yoğun bir bunaltı, değersizlik, güçsüzlük, çökkünlük, isteksizlik gibi duygular eşlik etmektedir. Depresyonda zihinsel ve fiziksel açıdan enerji azalması ile kendini gösteren psikomotor yavaşlama, düşünce içeriğinde bozulmalar ve bilişsel problemler gözlemlenmektedir. Depresif bozukluklar, kişinin işlevselliğinde önemli derecede kayba neden olan bilişsel, davranışsal ve psikolojik semptomların görüldüğü bozukluklardır (Işık, 2003). Dünya’da birçok insanı olumsuz olarak etkileyen depresyonun tanılanması ve tedavi edilmesi oldukça önem taşımaktadır. Çünkü bu bozukluğun tedavi edilmediği sürece yineleme ve şiddetlenme olasılığı bulunmaktadır (Moreh ve O’Lawrence, 2016).

2.1.1. Depresyonun Belirtileri

Köroğlu (2013) DSM-5 tanı sınıflama sistemini dilimize kazandırmıştır. DSM-5’de “Depresyon Bozuklukları” adı altında ayrı bir ana başlık bulunmaktadır Depresyon tanısı DSM-5 ölçütleri ile konulmaktadır ve depresyonun birçok semptomu bulunmaktadır. Çökkün duygudurum ve isteksizlik depresyonun iki temel belirtisidir. Kişiyeye depresyon tanısı konulabilmesi için bu 2 belirtiden en az birinin olması gerekmektedir. Depresyonun diğer semptomları ise; uyku ve iştahta bozulmalar, konsantrasyon kaybı, ilgi kaybı, özgüven eksikliği, somatik belirtiler, karamsarlık, genel yaşam memnuniyetinde azalma, öz saygıda azalma, hayata karşı olumsuz bakış açısı, suçluluk hissetme, karar vermede zorluklar, motivasyonda azalma ve intihar girişimleridir (Hisli, 1988). Buna ek olarak, depresyon tanısı alan bireylerin fiziksel görünümünde, konuşmasında, düşünce içeriğinde, davranışlarında ve günlük hayatında göze çarpan değişiklikler olabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

DSM semptomlar arasında bir ayırım yapmamıştır. Depresyonun semptomlarından bazıları normal üzüntünün de belirtisi sayılabilirken bazıları ise daha komplike bir biçimde depresyonun belirtisi olarak kabul edilmektedir. Bu çerçevede semptomların ciddiyetine göre ayırım yapılması mümkün olabilir. Bazı kaynaklarda komplike semptomlar psikomotor yavaşlama, değersizlik hissi, psikotik düşünce, intihar düşüncesi, işlevsellikte belirgin bozulma sayılırken; komplike olmayan semptomlar arasında üzüntü, uykuda bozulma, iştahta bozulma, konsantrasyon güçlüğü ve yorgunluk sayılmaktadır (Wakefield, Horwitz ve Lorenzo-Luaces, 2017).

2.1.2. Depresyonun Yaygınlığı

Depresyon dünya çapında birçok kişiyi etkileyen yaygın bir ruhsal bozukluktur. Her beş kişiden biri yaşamının bir bölümünde depresyon geçirmektedir (Cooney ve diğerleri, 2013). Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017'de yayınlanan raporunda, dünyada 322 milyon kişinin depresif bozukluk yaşadığı ve bu sayının her geçen gün artış gösterdiği bilgisi yer almıştır (DSÖ, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre 15 yaş ve üzerindeki kişilerde son 12 ay içinde depresyon görülme olasılığı %7,2'dir (TÜİK, 2017).

Depresyonun yaygınlığı 2005-2015 yılları arasında %18,5 oranında artmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017 yılındaki raporunda, Türkiye'deki depresif bozuklukların ülke nüfusuna oranının %4,4 olduğu belirtilmiştir. Bu oran 3 milyondan fazla kişinin depresif bozukluk yaşadığı anlamına gelmektedir. Son olarak, raporun sonunda depresif bozukluk tanısı alan kişilerin sayısının giderek arttığı bilgisi yer almaktadır (DSÖ, 2017).

Depresyonun en çok görüldüğü yaş aralığı, kadınlarda 35-45, erkeklerde ise 55-70 yaşları arasındadır (Köse, 2009). Depresyon bazı risk faktörleri nedeniyle bazı kişilerde daha fazla görülmektedir ve bu risk etmenleri depresyonun şiddetini de önemli derecede etkilemektedir (Beck ve Alford, 2009).

2.1.3. Depresyonun Demografik Risk Etmenleri

Cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik statü, medeni durum, birlikte yaşanan kişi ve psikolojik rahatsızlık geçmişi depresyon için önemli olarak kabul edilen demografik risk etmenleri arasındadır. Kadın olmak, depresyon tanısı almak için bir risk faktörüdür. Cinsiyete göre farklılıklar incelendiğinde erkeklerin %4,9; kadınların ise %9,4 oranında depresyon tanısı aldığı görülmektedir (TÜİK, 2017). Yapılan çalışmalarda kadınların erkeklerden 2 kat daha fazla depresyon tanısı aldıkları sonucuna ulaşılmıştır (Addis, 2008; Oliffe ve diğerleri, 2016). Yapılan bir çalışmada kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde fazla olduğu tespit edilmiştir (Anlayışlı ve Bulut-Serin, 2019). Diğer bir çalışmada, kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerin depresyon düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (İzgiş, 2019).

Kişilerin eğitim durumu da depresyon düzeyi ile ilgili olan değişkenlerden birisidir. Yapılan bir çalışmada, eğitim düzeyleri düşük olan kişilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Meng ve diğerleri, 2017) Başka bir çalışmada ise, eğitim düzeyleri yüksek olan bireylerin, depresyon puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Khademian, Delavari, Koohjani ve Khademian, 2021).

Depresyon ile ilişkili olan değişkenlerden birisi de sosyoekonomik statüdür. Yapılan bir çalışmada, yetişkinlerde düşük gelir seviyesi ve yüksek depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bruce, Takeuchi ve Leaf, 1991). Diğer bir çalışmada, geliri giderinden az olan kişilerin depresyon düzeylerinin geliri giderinden fazla olan kişilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kandaz, 2018). Başka bir çalışmada, kişilerin Beck Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanların gelir düzeylerine göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farkın nedeni ise, gelir düzeyi düşük olan kişilerin depresyon puanlarının gelir düzeyi fazla olan kişilerden daha yüksek olmasıdır (Kırağ ve Çalışkan, 2020). Bir yüksek lisans tez çalışmasında, düşük, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olan kişilerin depresyon puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada özellikle farklılığın kaynağının düşük gelir düzeyine sahip kişiler ile orta gelir düzeyine sahip kişiler arasında olduğu tespit edilmiştir (Şahin, 2021).

Kişilerin medeni durumları da depresyon düzeyleri ile ilişkili olan değişkenlerden bir tanesidir. Yapılan bir çalışmada, evli olmayan katılımcıların depresif belirtilerinin evli katılımcılardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arslantas ve Ergin, 2011). Diğer bir çalışmada, medeni durumun depresif belirtilerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Özellikle boşanmış katılımcıların depresif belirtilerinin diğer katılımcılardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Pan ve diğerleri, 2022).

Birlikte yaşanan kişi de depresyon ile ilişkili olan değişkenlerden birisidir. Bir tez çalışmasında, yalnız yaşayan kişilerin depresyon düzeylerinin aileleriyle ve arkadaşlarıyla yaşayan kişilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tekdağ, 2019). Diğer bir çalışmada, yalnız yaşayan kişilerin depresyon düzeylerinin diğer kişilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Srivastava, Debnath, Shri ve Muhammad, 2021).

Depresyon ile ilişkili olan değişkenlerden birisi de kişinin daha öncesinde psikolojik bir rahatsızlık geçmişiye sahip olmasıdır. Yapılan bir çalışmada, öncesinde psikolojik bir rahatsızlık öyküsü olan kişilerin depresyon puanlarının, diğer katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özdin ve Bayrak-Özdin, 2020). Diğer bir çalışmada

ise, psikolojik bir rahatsızlık geçmişine sahip olan bireylerin depresyon düzeylerinin diğer bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Emmiler-Akdiş, 2021).

Daha önceki bulguların ışığında, mevcut çalışmada cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik statü, medeni durum, birlikte yaşanan kişi ve psikolojik rahatsızlık geçmişi değişkenlerinin depresyon ile ilişkilerinin alanyazınla paralel olması beklenmektedir.

2.1.4. Depresyonun Etiyolojisi

Depresyonun ortaya çıkmasında sosyal, genetik ve biyolojik nedenler bir arada rol almaktadır. Yapılan araştırmalarda depresyonun genetik riskinin yaklaşık %33 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fava ve Kendler, 2000). Genetik faktörlerin çevresel etkenlerle olumsuz etkileşiminin önemine de vurgu yapılmıştır. Depresyonla ilgili ana risk faktörleri; genetik yatkınlık, kişisel özellikler, cinsiyet, düşük eğitim seviyesi, olumsuz yaşantılar, sosyal destek eksikliği ve fiziksel rahatsızlıklardır. Buna ek olarak sosyal ve kültürel etkenlerde bireysel farklılıklar göstererek etkili olmaktadır (Karadağ, 2008).

Riso, Miyatake ve Thase (2002), depresyonun risk faktörlerini, gelişimsel faktörler, kişilik ve kişilik bozuklukları, psikososyal faktörler, eşlik eden bozukluklar, genetik faktörler, bilişsel risk faktörleri olmak üzere altı boyutta ele almışlardır.

Gelişimsel risk faktörleri, bireyin çocukluk dönemindeki çevresini, o dönemde yaşadığı travmaları ve olumsuz yaşantılarını içermektedir. Bireyin kişilik bozuklukları tanısına sahip olması da depresyon için bir risk etmenidir. Depresyonun psikososyal risk faktörleri ise cinsiyet, ekonomik durum, eğitim durumu, kayıp yaşantısı, sosyal destek eksikliği, stresli yaşantılar vb. faktörlerdir (Riso ve diğerleri, 2002).

Farklı ruhsal bozukluklar depresyona veya depresyon farklı ruhsal bozukluklara eşlik edebilmektedir. Bu sebeple eşlik eden bozukluklar da bir risk faktörüdür. Örneğin, kaygı bozuklukları depresyon için son derece önemli bir risk faktörüdür. Nörotransmitterlerin salınımı ve kalıtım ise biyolojik risk faktörleri arasındadır. Bunun yanı sıra bireyin düşünceleri, tutumları ve başa çıkma mekanizmaları bilişsel risk etmenleri başlığı altında değerlendirilmektedir (Beck ve Alford, 2009; Riso ve diğerleri, 2002).

2.1.5. Depresyonun Etkileri

Depresyon tanısı alan kişilerde keder duygusu uzun süreli ve yoğun bir şekilde yaşanmaktadır. Daha öncesinde keyif alınan aktivitelere karşı ilgi kaybolması gözlemlenmektedir. Depresyon tanısı alan bireylerin günlük yaşamdaki işlevsellikleri azalmaktadır (Türkçapar, 2013). Depresyon bireylerin mesleki işlevselliklerinin azalmasına, maddi zorluklara, sosyal ilişkilerde ve evlilik ilişkilerinde bozulmalara hatta ölüme neden olabilen bir ruh sağlığı sorunudur (Ingram, Trenary, Odom, Berry ve Nelson, 2007; Tucker, Brust ve Richardson, 2002).

Depresyon tanısı alan kişilerin uyku ve beslenme düzeni olumsuz yönde etkilenmektedir. Ayrıca depresyonun yorgunluk, enerji kaybı, hareketlerde yavaşlama, benlik saygısında azalma, hayata dair ilgi kaybı, kişinin kendine zarar verme düşünceleri, umutsuzluk, karar vermede zorluk yaşamak, değersizlik, üzüntü gibi etkileri olabilmektedir. Özetle depresyon bireylerin yaşamındaki biyolojik, psikolojik ve sosyal alanları olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Göktaş ve Özkan, 2006).

2.2. Sosyal Destek

Sosyal destek, bireyin sosyal çevresinde güvendiği, gerektiği koşullarda yardım alabileceğinden emin olduğu, onun iyi olmasını önemseyen ve ona değerli olduğunu hissettiren bireylerin varlığı olarak tanımlanabilir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Sosyal destek, kişilerde strese yol açan durumların olumsuz etkilerini azaltan, düşünce ve duyguların paylaşılmasını sağlayan, sosyal rollerin ve hayatın getirdiği yeniliklere adapte olmayı destekleyen aile, romantik bir partner ve arkadaşlar gibi yakın çevre tarafından sağlanan destektir (Dirik, Sertel ve Kartal, 2011). Sosyal destek çok boyutlu bir kavramdır (Eker ve diğerleri, 2001).

Sosyal destek, insanların doğdukları ilk günden öldükleri güne kadar tüm hayatları boyunca etkilidir. Sosyal destek anne rahminde başlamakta ve annenin göğsünde devam etmektedir. Sosyal destek ilerleyen yıllarda bebeğin kucakta tutulmasıyla iletişimsel bir hal almaktadır. Farklı yaşam dönemlerinde sosyal desteğin insanlar üzerindeki etkisi değişiklik göstermektedir. Yaşamın ilk yıllarında annenin desteği en önemli destektir. Sonrasında ise aileden gelen destek daha önemli bir hal almaktadır. Sonraki yıllarda bireyin yaşamında,

arkadaşları, toplum, iş arkadaşları vb. farklı sosyal destek kaynakları rol almaktadır (Cobb, 1976).

Sosyal destek kişiye stres altında ve zorlu koşullarda ailesi, eşi, arkadaşları veya özel biri tarafından verilen destektir. Bunun yanı sıra, sosyal destek, bireyin sevildiğini ve önemsendiğini hissettiği, karşılıklı güven ve iş birliğine dayanan bir iletişim içinde bulunduğu farkında olması olarak tanımlanabilir (Cohen, McGowan, Fooskas ve Rose, 1984). Ayrıca, sosyal destek stresli olayların kişi üzerindeki etkilerini hafifleten ve kişiyi stresin olumsuz sonuçlarından koruyan bir başa çıkma mekanizmasıdır (Pearson, 1986). Kişinin yaşamında stres faktörü olsun veya olmasın sosyal destek bireyin sağlığını önemli derecede etkilemektedir. Sosyal desteğin yetersizliği ise kişinin hayatında bazı ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Ardahan, 2006).

2.2.1. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal desteğin, kişilerin sağlıkları ve iyi oluşları üzerindeki etkisini açıklayan 2 farklı model bulunmaktadır. Bu modeller, temel etki modeli ve tampon etki modelidir (Cohen ve Wills, 1985).

Stresli bir yaşantı olmaksızın sosyal desteğin sağlık üzerinde etkili olduğu esasına dayanan model “doğrudan etki modelidir/temel etki modelidir”. Temel etki modeline göre, sosyal destek ve kişilerin sağlığı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Modele göre, sosyal destek fiziksel sağlık ve iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Model, sosyal desteğin olmamasının ya da yetersizliğinin bireyde olumsuz bir etkiye yol açabileceği esasına dayanmaktadır.

Diğer model ise sosyal desteğin olumsuz yaşam olaylarında strese karşı koruyucu bir etkisinin olduğunu öne süren “dolaylı etki modeli / tampon etki modelidir”. Tampon etki modelinde, sosyal desteğin en önemli işlevi kaygıya neden olan durumların yol açtığı sıkıntıları hafifleterek bireylerin psikolojik sağlığını korumaktır. Bu modele göre sosyal destek strese neden olan durumlarda, kişilerin şartlara uyum sağlamasına ve olaylarla başa edebilmesine imkan sağlar. Başka bir deyişle, sosyal destek stres düzeyi üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına engel olmaktadır. Özet olarak bu modele göre sosyal destek, stresin olumsuz sonuçlarına karşı tampon görevi görmektedir ve bireyin sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Tampon etki modeli, strese neden olan bir durum olmadığında

sosyal desteğin yokluğunun kişinin sağlığı ve iyi hissetmesi üzerinde olumsuz bir etkiye yol açmadığını savunmaktadır. Tampon etki modeli depresyon ve sosyal destek ilişkisi kapsamında ele alındığında, kişilerde yoğun stres yaratma olasılığı yüksek olan olumsuz yaşantıların doğrudan depresyon ya da farklı ruhsal bozukluklara yol açmadığı, kişinin algılanan sosyal desteğinin de bu ilişkide önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Cohen ve diğerleri, 1984). Başka bir deyişle, kişilerin algıladığı sosyal desteğin fazla olması, yani “kişinin sosyal çevresinden aldığı sosyal ve psikolojik desteğin fazla olması” durumunda, kişi yaşadığı olumsuz yaşantıların etkilerinden kendini koruyabilmektedir (Yıldırım, 1997).

Yapılan çalışmalarda tampon etkisinin, bireyleri depresyondan koruduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, depresif semptomlar üzerinde stresin etkisinin hafiflemesinde yüksek düzeyde sosyal destek etkilidir (Cohen ve Wills, 1985).

2.2.2. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, bireyin kendisi ve çevresindeki kişilerle oluşturulan sosyal ağın yeterli bir biçimde destekleyici olduğuna dair algısıdır. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda algılanan sosyal destek kavramına yer verildiği görölmektedir (Arıcıoğlu, 2008).

Algılanan sosyal destek kişinin ihtiyaç hissettiğinde diğerlerinden yardım alabileceğine ilişkin inancıdır (Norris ve Kaniasty, 1996). Diğer bir deyişle, algılanan sosyal destek bireyin kendisine biçtiği değerdir. Algılanan sosyal destek, diğerlerinin onu desteklemeye değer bulup bulmadığı algısı ile ilgili bir kavramdır. Diğer insanların onu sevdiğini, saydığını, yardım ettiğini ve ilişkilerinin tatmin edici olduğu düşüncesine sahip bir insanın algıladığı sosyal destek fazladır (Ardahan, 2006).

Algılanan sosyal destek bireyin kıymetli olduğunu ve sevildiğini ve diğerleriyle iyi ilişkilerinin olduğunu düşünmesini içermektedir (Oktan, 2005). Diğer bir deyişle, algılanan sosyal destek, diğerlerinden gelen desteğin ve bu desteğin ne kadar yeterli olduğunun bilişsel olarak değerlendirilmesidir (Park, 2007). Diğer insanların destek çabasının algılanması; kişinin inancını ve kendisine olan saygısını arttırmaktadır (Wu ve Mok, 2007). Çok boyutlu algılanan sosyal destek, aile, arkadaş ve kişi için önemli olan diğer insanlardan (komşu, teyze, amca, flört, nişanlı vb.) alınabilmektedir (Çeçen, 2008).

2.2.3. Sosyal Destek ve Depresyon

Sosyal destek düzeyinin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair pek çok çalışma yapılmıştır (Coyne ve Downey, 1991; Wentzel, 1998). Sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişki önem taşımaktadır. Bu ilişkiye dair yapılan bir çalışmada, sosyal destek ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve kişilerin depresyon düzeyinin daha yüksek bir sosyal destek düzeyiyle azalabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Greenglass ve diğerleri, 2006).

Sosyal destek ve ruh sağlığı ilişkisini ele alan çalışmalarda sosyal desteğin, her şartta bedensel sağlık ve kişinin kendini iyi hissetmesi üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rodriguez ve Cohen, 1998). Başka bir çalışmada, algılanan arkadaş ve aile desteği puanları düşük olan kişilerin depresyon puanlarının anlamlı biçimde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eker ve Arkar, 1995). Diğer bir çalışmada, sosyal desteğin ve depresyonun birbiriyle ilişkili kavramlar olduğunu ortaya konmuştur. Sosyal desteğin kişilerin depresyondan kurtulmalarına ve duygudurum bozukluklarının hafiflemesine katkı sağladığı tespit edilmiştir (Barbour, 2003). Ergenler ile yapılan bir araştırmada, ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin az olmasının depresyon puanlarındaki artışla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eskin ve diğerleri, 2008).

lkemizde yapılan bir çalışmada, kişilerin sosyal destek düzeyleri artığında depresyon puanlarının azaldığı bulunmuştur (Yılmaz-Bingöl ve Tel, 2007). Diğer bir araştırmada, sosyal destek ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yalçın, 2015). Bir diğer çalışmada ise, algılanan sosyal desteğin depresyonu negatif yönde yordadığı belirlenmiştir (Yavuzer ve diğerleri, 2018). Yaşlı bireylerle (60 yaş ve üzeri) gerçekleştirilen bir çalışmada, depresif belirtilerin, daha düşük algılanan sosyal destek düzeyleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Sachs-Ericsson ve diğerleri, 2021). Yaşları 19 ile 20 arasında değişen kişiler ile yapılan bir araştırmada, algılanan sosyal desteğin daha az depresif semptomla ilişkili olduğu bulunmuştur (Scardera ve diğerleri, 2020).

2.3. Minnettarlık

Minnettarlık, Latince’de “iyilik” anlamında olan “gratia” ve “sevindirici” anlamında olan “gratus” sözcüklerinden türetilen bir kavramdır (Emmons ve Shelton, 2002). Minnettarlık, “birinin elde ettiği olumlu deneyimler ve sonuçlarda diğer insanların yardımseverliğinin rollerini tanıma ve minnettarlık duygusuyla yanıt verme eğilimi” olarak tanımlanmıştır (McCullough, Tsang ve Emmons, 2004). Daha yakın zamanlarda minnettarlık, kişinin hayatındaki ve dünyadaki olumlu yönleri fark etmeye ve takdir etmeye yönelik daha geniş bir yaşam yöneliminin parçası olarak tanımlanmıştır (Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Minnettarlık kişide kendisi için değerli olan ve anlam ifade eden bir şeyin önemine yönelik farkındalıktır (Akın ve Yalnız, 2015).

Minnettarlık, başka kişilerden bir yarar görüldüğünde bunun fark edilmesi ve olumlu duygularla karşılık verilmesi şeklinde tanımlanabilir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002). Eğer bir kişi, birinin kendisine yaptığı bir iyiliğin farkına varır ve iyilik yapana teşekkürünü iletirse, o kişiye olan minnettarlığını ifade etmiş olur (McCullough ve diğerleri, 2004). Minnettarlık, bireyin hayatını olumlu yönde etkileyen ve bunun devamlılığı için gerekli olan bir özelliktir (Miller ve Nickerson, 2007). Minnettarlık eğilimleri yüksek olan bireylerin, günlük hayatlarında minnettarlıklarını daha fazla dışavurma olasılığına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (McCullough ve diğerleri, 2002). Minnettarlık bireylerin birbirlerine destek olma isteğini artırarak insanlığın daha iyi bir geleceğe evrimleşmesinde bir rol oynamaktadır (Nowak ve Roch, 2007). Minnettarlık, kişilere mutluluk vermektedir ve onların iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Buna ek olarak, minnettarlık bireylerin karşılaştıkları iyiliği diğerleriyle de paylaşma yaşantılarını içermektedir (Emmons ve Shelton, 2002). Minnettarlık, kişiyi teşekkür etmeye ve iyi niyetli bir şekilde davranmaya yönlendirmektedir (Chang, Lin ve Chen, 2012).

Minnettarlık son yıllarda pozitif psikoloji çalışmalarında, kişiliğin güçlü özelliklerinden biri olarak ele alınan kavramlardan birisidir. Minnettarlık, minnet etme kavramından önemli derecede farklılık göstermektedir. Minnet etme, yardım alan kişinin yardım aldığı kişiye borçlu hissettiği veya kendisine yapılan iyiliğe karşılık vermesi gerektiğini düşündüğü durumlarda hissedilen ve genellikle rahatsız edici bir duygudur (Goei ve Boster, 2005). Minnettarlık ise, kişiyi memnun eden ve olumlu duygularla ilişkili olan bir kavramdır (McCullough, Emmons, Kilpatrick ve Larson, 2001).

Minnettarlık her koşulda kişilerarası bir bağlama gereksinim duymamaktadır. Minnettarlık, insanüstü veya insan dışı kaynaklara da (Tanrı, evren, hayvanlar, vb.) yönelik olabilmektedir (Emmons ve Crumpler, 2000). Bu doğrultuda, minnettarlık diğer kişilerden ya da varlıklardan bir yarar görüldüğünde bunun farkına varma ve olumlu duygularla karşılık vermeye ilişkin bireysel bir eğilimdir (McCullough ve diğerleri, 2002).

Minnettarlık bir duygudan fazlasıdır ve minnettarlık bilmek ve takdir etmek anlamına gelmektedir (Emmons ve Shelton, 2002). Minnettarlık bir kişilik özelliği, duygu, tutum, ahlaki değer veya baş etme tepkisi olarak tanımlanmaktadır (McCullough ve Tsang, 2012).

Minnettarlık bir kişinin ona yapılan bir iyiliğin farkında olması ve kendi iyiliği için bir kişiden gelen yardımı hatırlamasıdır. Yardım alan kişi, bu durumdan bir yarar kazandığının farkındadır. Yardım eden kişi ise, yardım ettiği kişinin bu iyiliğe ihtiyaç duyduğunu veya bu iyiliği hak ettiğini farkındadır. Kişi, gördüğü iyiliğin sonucunda hem iyilik hem de iyiliği yapan birey ile ilgili bir farkındalık kazanmaktadır. Minnettarlık, bu farkındalık ve anlayışa dayanmaktadır (Roberts, 2004).

Minnettarlık bireyin yalnızca kendi dışındaki kişilere karşı hissedebileceği bir duygudur. Kişi kendisine minnettar kalamayacağı için minnettarlık diğer duygulardan farklı bir deneyimdir. Birey mutlu veya öfkeli olabilir veya başarılarından dolayı kendisiyle gurur duyabilir fakat bireyin kendisine minnettar olması mümkün değildir (Emmons ve Crumpler, 2000). Bir kişi ancak kendisine karşı yapılan bir iyiliğin farkına varır ve bu iyiliği yapan kişiye teşekkürünü iletirse minnettarlığını ifade etmiş olur (Emmons ve Shelton, 2002).

Minnettarlıklarını ifade eden kişiler çoğunlukla yaşamın olumlu taraflarına odaklanma eğilimindedirler. Bu nedenle diğer insanlara göre dünyanın daha güzel bir yer olduğunu düşünmeye daha yatkındırlar (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003). Minnettarlık özellikle gelişmiş toplumlarda, sosyal ilişkiler açısından en önemli unsurlardan birisi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca minnettarlığın, kişinin daha iyi bir yaşam sürebilmesi için gerekli olduğu evrensel olarak kabul edilmektedir (Emmons ve Shelton, 2002). Yeni ilişkiler kurma, ilişkileri devam ettirme ya da ilişkilerin kalitesini artırma çalışmaları, sosyal hayatta minnettarlık kavramının önemini ortaya koymaktadır (Bartlett, Condon, Cruz, Baumann ve Desteno, 2012; Kubacka, Finkenauer, Rusbult ve Keijsers, 2011).

Tarih boyunca felsefe, iktisat, din gibi alanlarda yapılan çalışmalara konu olan minnettarlık, psikoloji alanında son 40 yılda çalışılmaya başlanmıştır (Emmons ve Crumpler, 2000). Pozitif psikolojinin gelişmesi ve minnettarlığın kişilerin iyi oluşları üzerinde önemli bir

rolü olduğunun anlaşılmasıyla birlikte minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmalarda bir artış olduğu gözlemlenmiştir (Emmons ve Shelton, 2002).

Minnettarlığı dışavurmanın, kişinin sosyal, duygusal ve fiziksel iyi oluşlarına olumlu anlamda katkılarının olduğu sonucuna ulaşılan birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar, minnettarlık düzeyi arttığında yaşam doyumu, umut, iyimserlik ve kişinin dayanma gücünün de arttığını, depresyon düzeyinin ise azaldığını ortaya koymaktadır (Emmons, McCullough ve Tsang, 2003; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006).

Yetişkinlerde minnettarlık düzeyini ele alan çalışmalar sonucunda, minnettarlık, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkilerin kalitesinin güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (McCullough ve diğerleri, 2002). Başka bir çalışmada minnettarlık düzeyi yüksek olan yetişkinlerin umut, mutluluk ve memnuniyet vb. olumlu duygularının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada, minnettarlık düzeyi yüksek olan yetişkinlerin, olumsuz duyguları deneyimlemekten kaçınma eğiliminde oldukları bulunmuştur (Watkins ve diğerleri, 2003).

Minnettarlığın iyi oluş ve diğer pozitif değişkenler üzerindeki etkisini ele alan ve ortaokul öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, katılımcılar minnettarlık, zorluk ve kontrol olmak üzere 3 gruba ayrılmışlardır. Minnettarlık grubundaki kişilerden 2 hafta süresinde her gün minnettar oldukları 5 şeyi not almaları istenmiştir. Zorluk grubundaki kişiler ise 2 hafta boyunca yaşamlarında onları rahatsız eden 5 şeyi not etmişlerdir. Çalışmanın sonucunda, minnettarlık grubundaki kişilerin zorluk ve kontrol grubundaki kişilerden daha çok minnettarlık, yaşam doyumu, iyimserliğe ve daha az negatif duyguya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Froh, Sefick ve Emmons, 2008).

Minnettarlık müdahalelerinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Bolier ve diğerleri, 2013). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada minnettarlık günlüğü tutmanın, iyilik halinin daha yüksek seviyeleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Nezlek, Newman ve Thrash, 2017). Yapılan deneysel bir araştırmada ise, üniversite öğrencilerinde kişilik özelliği olarak minnettarlığın iyi oluş ile ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmaya yaşları 20 ile 35 arasında farklılık gösteren 135 Romanyalı lisans öğrencisi katılmıştır. Uygulamalar laboratuvar ortamında gerçekleştirilmiştir ve katılımcılar rastgele iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcılardan son iki hafta içerisinde minnettarlık duydukları şeyleri yazmaları, kontrol grubundaki katılımcılardan ise son iki hafta içerisinde tamamladıkları etkinlikleri yazmaları istenmiştir. Çalışmanın sonucunda, minnettarlığın kişilik özelliği olarak öznel iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Măirean, Turliuc ve Arghire, 2019).

2.3.1. Minnettarlık ve Depresyon

Minnettarlık, çeşitli zihinsel bozukluklarla ters ilişkiler göstermiştir. Bazı deneysel çalışmalar, minnettarlık ve psikopatolojik semptomların, özellikle de depresyon ve kaygının daha düşük seviyeleri arasında bağlantılar kurmuştur (Emmons ve Stern, 2013).

Minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişki önem taşımaktadır. Bu ilişkiyi ele alan İngilizce kaynaklara rastlansa da, Türkçe bir kaynağa rastlanmamıştır. Yapılan bir çalışmada, minnettarlık mektubu yazmanın, depresyon düzeyini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir (Seligman ve diğerleri, 2005). Wood ve diğerleri (2008) gerçekleştirdikleri bir çalışmada, minnettarlığın depresyonla olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan bir çalışmada minnettarlığın zaman geçtikçe kişilerin depresyon düzeylerinin azalmasını (veya artışın önlenmesini) sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Lambert, Fincham ve Stillman, 2012).

Çocuk, ergen ve yetişkin katılımcıların yer aldığı çalışmaları sentezleyen bir meta-analiz çalışmasında, minnettarlık ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır, $r = -0,39$. Bu sonuç, minnettarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin daha düşük depresyon seviyelerine sahip olduğu anlamına gelmektedir. Birçok çalışmada, minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Ancak daha önce bu ilişkiyi ele alan hiçbir meta-analiz çalışması gerçekleştirilmemiştir. Çalışmanın sonucu, depresyonu hafifletmek ve depresyonun ortaya çıkmasını önlemek için bir yöntem olarak minnettarlık odaklı müdahalelerin etkilerini daha fazla araştırmanın önemini ortaya koymaktadır (Iodice, Malouff ve Schutte, 2021).

2.3.2. Sosyal Destek ve Minnettarlık

Sosyal destek ve minnettarlık arasındaki ilişki birçok çalışmada incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda, algılanan sosyal destek ve minnettarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun birkaç olası açıklaması bulunmaktadır. İlk olarak Lakey ve Drew'a göre minnettarlık algılanan sosyal desteği geliştirebilmektedir (Wood ve diğerleri, 2008). İkinci olarak ise, minnettarlık sosyal açıdan destekleyici bir ortam sağlayabilmektedir (Wood, Maltby, Stewart, Linley ve Joseph, 2008).

Bu ilişkiye dair bir görüş, minnettarlık düzeyinin sosyal desteği arttırdığı görüşünü savunmaktadır. Minnettarlığın sosyal açıdan yararlarıyla ilgili yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Bu görüşe göre minnettar kişiler, diğerlerinin yaptıkları bir iyiliğe daha fazla karşılık vermektedir (Tsang, 2007). Bunun sonucunda minnettarlık nedeniyle ortaya çıkan kibar davranışlar, sosyal ilişkilerin kurulmasına ve güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Emmons ve diğerleri, 2003). Minnettarlık, günlük hayatta sosyal ilişkilerin temelinde olan ve diğer kişilere karşı duyarlı davranışların gelişmesini sağlayan bir kavramdır (Algoe, 2012). Yeni ilişkilerin kurulmasını sağlama (Bartlett ve diğerleri, 2012), var olan ilişkileri devam ettirme (Kubacka ve diğerleri, 2011) veya ilişkilerin niteliğini artırma çalışmaları (Algoe, Fredrickson ve Gable, 2013) kişilerarası ilişkilerde minnettarlığın önemine işaret etmektedir. Yapılan bir çalışmada, minnettarlığın kişilerde sosyal destek alma davranışını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Hill, Allemand ve Roberts, 2013).

Buna karşılık başka bir görüş, minnettarlığın nedensel bir faktörden ziyade sosyal desteğin bir sonucu olduğunu ileri sürmektedir. Bu görüş son zamanlarda birçok ampirik çalışma tarafından desteklenmiştir (Froh, Yurkewicz ve Kashdan, 2009). Sosyal desteğin minnettarlık üzerindeki etkisini açıklamak için olası bir mekanizma önerilmiştir. Minnettarlığın, sosyal desteğin ister belirli bir değerinden somut bir fayda isterse barışçıl bir mutluluk anı olsun, bir destek almaya yanıt olarak ortaya çıkabileceği öne sürülmüştür (McCullough ve diğerleri, 2001). Konu ile ilgili yapılan boylamsal bir çalışmada, Ya'an depreminden sonra travma sonrası büyümeyi öngörmede minnettarlık ve sosyal destek arasındaki nedensel ilişkiyi incelemek için Lushan ilçesindeki çeşitli ilkökul ve orta okullardan 315 ergen seçilmiştir. Değerlendirme depremden altı ay sonra ve bir buçuk yıl sonra anketler kullanılarak yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları bir bütün olarak ele alındığında, sosyal destek ve minnettarlığın travma sonrası büyüme üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahip olduğunu ve sosyal desteğin minnettarlık yoluyla travma sonrası büyümeyi etkilediğini göstermektedir. Bir başka deyişle minnettarlık davranışları, bir başkasının kişiye destek verdiğini ve kişinin bu destekten olumlu bir sonuç aldığını kabul etmekten kaynaklanmaktadır (Zhou ve Wu, 2016). Bu çalışma sosyal destek ve minnettarlık arasındaki nedensel ilişki konusunda ışık tutmaktadır. Kısacası, sosyal destek aslında minnettarlığın bir öncülüdür.

Sosyal destek ve minnettarlık kavramlarını ele alan başka bir çalışmada, yüksek düzeyde sosyal desteğin minnettarlığa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Wood ve diğerleri, 2008). Bir diğer çalışmada ise, minnettarlığın stres sırasında sosyal destek almanın faydalarını arttırıp arttırmadığı deneysel olarak incelenmiştir. Çalışmada 127 üniversite öğrencisi, bir minnettarlık

deneyimi veya yaşadıkları herhangi bir deneyim hakkında yazmak üzere rastgele atanmışlardır. Katılımcılar yazma prosedürünün ardından bir konuşma yapmışlardır ve bu zaman diliminde sosyal destek almak veya sosyal destek almamak üzere rastgele atanmışlardır. Çalışmanın sonuçları, konuşma sırasında minnettarlık ve sosyal destek alma arasında anlamlı bir etkileşim olduğunu göstermiştir. Sosyal destek alan bireylerin, sosyal destek almayan bireylere göre daha fazla minnettarlık deneyimi yazdıkları ve önemli ölçüde daha az stres algıladıkları bulunmuştur. Bu çalışma minnettarlığın, sosyal desteğin stres üzerindeki yararlı etkilerini arttırdığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra çalışmada, minnettarlığın artan sosyal destek algısı ve güçlenmiş sosyal ilişkiler ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deichert ve diğerleri, 2021).

2.3.3. Sosyal Destek, Minnettarlık ve Depresyon

Alanyazına bakıldığında, sosyal destek, minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkileri aynı anda inceleyen çalışmaların sayısının oldukça az olduğu göze çarpmaktadır. Yapılan bir çalışmada, minnettarlığın, sosyal desteği doğrudan beslediği ve insanları stres ve depresyondan koruduğu tespit edilmiştir (Wood ve diğerleri, 2008). Bir diğer çalışmada aracılık analizleri, sosyal destek ve minnettarlığın daha az depresyon belirtisi ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (McCanlies, Gu, Andrew ve Violanti, 2018). Bu çalışmada ayrıca sosyal desteğin minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Başka bir çalışmada da aynı şekilde, sosyal desteğin minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Feng ve Yin, 2021). Alanyazın incelendiğinde, sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlığın aracı rolünü ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Minnettarlığın bu ilişkideki rolünün keşfedilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

2.4. Ontolojik İyi Oluş

İyi oluş kavramı 20. yüzyılın sonlarından beri psikoloji alanında araştırmalara konu olmaktadır. Pozitif psikolojinin öneminin artmasıyla birlikte ruh sağlığı alanında bireylerin güçlü yanlarına ve olumlu duygularına odaklanma eğiliminde bir artış olmuştur. Öznel iyi oluş pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından bir tanesidir. Bu kavram yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu bileşenlerinden oluşmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin hayatıyla ilgili duygusal ve bilişsel değerlendirmesidir (Diener, 2006). Ontolojik iyi oluş ise, kişinin geçmişi,

şimdiyi ve geleceğini düşünerek kendi hayat projesini değerlendirmesidir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ontolojik iyi oluş geçmiş, gelecek ve şimdi olmak üzere 3 aşamadan oluşan yaşamın, hayat öyküsü şeklinde değerlendirilip yeni yaşantılarla birlikte güncellendiği fikrini temel almaktadır. Özetle bu kavram, kişilerin herhangi bir zamandaki duygusal deneyimleri yerine, yaşamlarının geçmiş, şimdi ve gelecek aşamalarını öyküsel bir akışta analiz ederek kendi yaşam projelerini meydana getirmeleri düşüncesine dayanmaktadır (Topal, 2016).

Son zamanlarda psikoloji alanında yapılan araştırmaların yalnızca problemlili kişiler ile değil, normal örneklem ile de yapılması gerektiği düşüncesi ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu bağlamda, bireyin kendisini nasıl daha iyi hissedeceği ve iyi oluş kavramını ele alan araştırmalarda artış olduğu gözlemlenmiştir (Güney, 2015).

Ontolojik iyi oluş kavramı ilk kez Şimşek tarafından ortaya atılmıştır. Bu kavram yaşamın tamamını amaçlamaktadır. Hedef bütün olduğu için, bütün zaman dilimleri dikkate alınmalıdır. Bu sebeple ontolojik iyi oluş, öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel öğelerini kavramsallaştırmaktadır. Ayrıca bu kavram, kavramsallaştırılan duygusal ve bilişsel öğelerin yeni bir çerçeveye oturtulması ve yeniden yorumlanması ile oluşmuştur (Şimşek, 2009).

İyi oluş değerlendirmesi yapan bir birey, değerlendirme sırasında geçmiş, şimdi ve muhtemel geleceği ile ilgili duygusal yargılarını temel almaktadır (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ontolojik iyi oluş, geçmiş zaman açısından değişen duygulardır. Olumsuz bilişsel değerlendirme duyguları suçluluk ve yeterlilik; olumlu duygular ise başarı ve gururdur. Şimdiki zaman açısından ontolojik iyi oluş, kişinin yaşam projesini devam ettirmek için hissettiği motivasyondur. Gelecek zaman açısından ise ontolojik iyi oluş umutlu olmak ile ilgilidir ve iyimser duyguların bütünüdür (Koşucu, 2016).

Ontolojik iyi oluş, şu anda devam eden, bireyin ortaya çıkardığı, kendi içinde olan bir durumdur. Bu nedenle şimdiki zaman, kişinin yaşam projesinin sürdürülmesinde bir motivasyon şeklindedir. Motivasyonu yüksek olan kişiler, kendi yaşam projelerine daha bağlı olmaktadır. Diğer taraftan kişinin motivasyonu eksik ise ya da kişi hiç motivasyona sahip değilse, kişi kendisini zor durumda görebilmektedir ve olumsuz duygular hissedebilmektedir. Gelecek zaman, bu bireyler için iyimser duyguların bir bileşenidir ve umutlu olma ile ilişkilidir (Kuzu-Taşçı, 2014). Olumsuz duygular, kişinin gelecekte başarısız olmasına neden olabilmektedir. Kişinin geçmişte yaptığı seçimler ile ilişkili olan faktör ise pişmanlıktır. Bu nedenle geçmişi suçluluk veya pişmanlık şeklinde ifade etmek ya da bu konuda doyum hissetmek, psikolojik iyi oluş için önem taşımaktadır (Şimşek, 2009).

Ontolojik iyi oluş hiçlik, umut, pişmanlık ve aktivasyon olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ontolojik iyi oluşun hiçlik alt boyutu, yaşam projesinin var olan şartlarının kabulünü ve herhangi bir gelişmenin olamayacağını kabulünü yansıtmaktadır. Pişmanlık alt boyutu ise kişinin geçmiş yaşam projesini değerlendirmesini ifade etmektedir. Bu alt boyut, pişmanlık ve suçluluk gibi negatif terimlerden, memnun ve gururlu gibi olumlu terimlerden oluşmaktadır. Umut alt boyutu, kişilerin yaşam projelerini devam ettirme potansiyelini ifade etmektedir. Bu alt boyut; umutlu, cesur ve hırslı gibi terimleri içermektedir. Harekete geçme alt boyutu ise, enerjik, yorgun ve heyecanlı gibi terimlerden oluşmaktadır. Bu alt boyut kişinin yaşam projesini yerine getirmek için aktif enerjisini veya motivasyonunu ifade etmektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

Şimşek öznel iyi oluş kavramının daha çok şu ana odaklanmasını eleştirmektedir (Şimşek, 2009). Bu çerçevede ontolojik iyi oluş kavramı ile zaman boyutlarının tüm unsurları ve psikolojik öğeleri de göz önünde bulundurarak tanımlanmıştır. Ontolojik iyi oluş kişinin kendi yaşamını bir bütün olarak genel anlamda değerlendirdiği bir yapı olarak kabul edilmektedir. Kişinin geçmişi ile ilgili olumlu duygulara sahip olup-olmadığı, şimdiki projesindeki amaçlarının sürüp sürmediği, yaşadıklarının onu motive edip-etmediği ve projesinin gelecekteki bölümü ile ilgili düşüncesinin umut dolu olup-olmadığı ontolojik iyi oluş düzeyini göstermektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

2.4.1. Ontolojik İyi Oluş ve Depresyon

Psikoloji alanında önceki yıllarda yapılan araştırmalarda, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygulara daha fazla önem verilirken pozitif duygulara çok fazla odaklanılmamıştır. Son 35 yıldır pozitif psikoloji bir alt alan olarak gelişim göstermiştir. Bu gelişmeden sonra araştırmalarda olumlu duygular ve mutluluk gibi konulara yer vermeye başlanmıştır. Bu gelişmeler ile birlikte öznel iyi oluş kavramına ilişkin yapılan çalışmaların sayısı artış göstermiştir. Son yıllarda iyi oluş kavramı yalnızca hastalığın bulunmayışı olarak görülmemektedir. Buna ek olarak, kişinin iyi oluşu, sosyal becerilerinin yeterli olması, yaşam doyumu ve olumlu duygular yaşaması ile ilişkilidir. Dünya Sağlık Örgütü de 1964 yılında sağlığı şu şekilde tanımlamıştır: Sağlık yalnızca hastalık ya da zayıflığın yokluğu değil, bunun yanı sıra bütün olarak bedensel, ruhsal ve sosyal bir iyi olma durumudur. Dünya Sağlık

Örgütü'nün sağlığı bu tanımlamasının ardından ruh sağlığı alanında; iyi oluş ile ilişkili araştırmaların sayısı artış göstermiştir (Greenspoon ve Saklofske, 2001).

Ontolojik iyi oluş kavramı, öznel iyi oluştan farklıdır. Ontolojik iyi oluş daha kapsamlı bir kavramdır. Bu kavram geçmiş, şimdi ve geleceği de kapsayarak bireysel bir yaşam projesi olarak iyi olmaya dayanmaktadır. Ontolojik iyi oluşun ruh sağlığı ile ilişkisi incelendiğinde, bu kavram kişinin yalnızca şu anki iyi olma halini değil, geçmiş ve gelecek boyutlarını da kapsayan duygusal bir iyi olma halini gerektirmektedir. Geçmişten başlayıp geleceğe doğru devam eden bu öyküsel iyi oluş yaklaşımının ruhsal iyi olma ile ilişkisi son derece önem taşımaktadır (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

Yapılan çalışmalar, geçmişin değerlendirmesinin temel olarak pişmanlık ile daha fazla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Pişmanlık duygusu bireyin değeri ve gelişimsel ihtiyaçlarıyla ters düşen geçmiş seçimlerinden kaynaklanmaktadır (Lucas, 2004). Birçok araştırmacıya göre; kişi yaşamını bir proje olarak düşündüğünde, geçmişin değerlendirmesi gurur, kişisel tatmin ve başarı gibi olumlu duygulara ve suçluluk, hayal kırıklığı ve yetersizlik vb. olumsuz duyguların hissedilmesine yol açabilmektedir (Şimşek, 2009; Wrosch, Bauer ve Scheier, 2005). Pişmanlık ile güçlü yönde ilişkili olan kavramlar, öz-kabul, olumsuz duygudurum ve çevresel üstünlüktür. Bu çerçevede, geçmişlerine yönelik olumlu bir perspektifi olan bireylerin, olumsuz bir perspektifi olan bireylere göre, kendilerini kabul etmede zorlanmadıkları ve daha az olumsuz duygu deneyimleri gözlemlenmiştir (Kuzu-Taşçı, 2014)

Şimdi ile ilgili ise kişinin motivasyonu, heyecanlı olması ve istediği yaşam projesini gerçekleştirebilmesi nedeniyle önem taşımaktadır. Motivasyonun yeterli olması kişinin yaşam projesine olan bağlılığını ve olumlu duygudurumu arttırmaktadır. Diğer taraftan, bireyin motivasyonunun yetersiz olmasının bireyin olumsuz bir duygulanım deneyimlemesine ve kendisini beceriksiz, amaçsız, kaybolmuş ve başarısız hissetmesine neden olacağı düşünülmektedir (Şimşek, 2009). Ontolojik iyi oluş perspektifinde, heyecan, motivasyon, coşku gibi duygular değerlendirmede önem taşımaktadır. Diğer taraftan motivasyon eksikliği, kaybolmuşluk, boşluk veya amaçsızlık vb. olumsuz duygulara neden olarak, bireyin kendisini karanlık bir yolda hissetmesine yol açabilmektedir (Şimşek, 2009).

Gelecek boyutu ise, bireyde gelecek kavramı genellikle umut ve mutluluk duygularını uyandırmaktadır. Gelecek boyutun duygusal tanımlamaları gelecek için umutlu olma ve ileriye dönük olma ile betimlenmiştir. Kişinin geleceğe dair olumlu duygular hissetmesi psikolojik iyi oluşu ile ilişkilidir. Kişinin geleceğe dair olumsuz duygular hissetmesi ise gelecekte başarısız

olma olasılığının artış göstermesi ile ilişkilidir (McAdams, 2001). Zamansal boyuta bakıldığında, geçmiş boyutu, olumlu duyguların yanı sıra olumsuz duyguları, şimdi boyutu, yaşam projesi oluşturma ve harekete geçme olarak ifade edilen aktivasyon şeklinde ya da şu anı kabul ederek bir gelişme olmayacağı inancından yola çıkarak hiçlik ile ifade edilmektedir. Gelecek boyutu ise sadece olumlu duyguları kapsamaktadır (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

Şimşek ve Kocayörük (2013), hiçlik alt boyutunun çevresel üstünlük ve kişisel gelişim boyutu değişkenleri ile negatif yönde güçlü bir ilişkisi olduğu, olumsuz duygularla ise pozitif yönde güçlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra ontolojik iyi oluş kavramında ifade edilen hiçlik alt boyutu amaçsızlık ve önemsizlik gibi olumsuz kavramları da içermektedir. Buna ek olarak Harekete Geçme alt boyutunun, çevresel üstünlük ve olumlu duygudurum ile pozitif yönde güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan yaşam projesinin gelecekle ilişkili olan alt boyutu Umut ile yeniliklere açıklık kişilik özelliği arasında pozitif yönde güçlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, geleceğe dair olumlu tutumlara sahip olmanın ruhsal yönden iyi oluşla da doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur (Prenda ve Lachman, 2001).

Depresyonun etiyolojisi ile ilgili farklı kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bununla birlikte, çoğu araştırmacı güven, umut, benlik saygısı ve suçluluk duygularının temel dinamikler olduğu ile ilgili fikir birliği içindedir. Depresyon ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişki de büyük oranda bu dinamiklere dayandırılmaktadır (Özmen, 2001).

Ontolojik iyi oluş, geçmişe dair tatmin ya da pişmanlık, geleceğe dair umut veya anlamsızlık, şu an ile ilgili memnuniyet, aktivite gibi dinamikleri içermektedir. Umutsuzluk, pişmanlık, amaçsızlık, suçluluk gibi duygular bu dinamiklerin olumsuz nitelikte olan duygularıdır. Bu duygular depresyon belirtileri arasında yer alan temel duygulardır. Ontolojik iyi oluş teorisinin “Hiçlik” alt boyutunu oluşturan kaybolmuşluk, amaçsızlık, boşluk vb. olumsuz değerlendirmeleri yüksek olan kişilerin, depresyon tanısı alma olasılıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

Türkiye’de ontolojik iyi oluş kavramını ele alan çok fazla çalışma bulunmasa da son yıllarda bu kavramı ele alan araştırmalarda bir artış olduğu göze çarpmaktadır. Yapılan bir çalışmada ontolojik iyi oluşun; Hiçlik, Harekete geçme, Umut ve Pişmanlık alt boyutları ve kişilerin depresyon tanısına sahip olmaları arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada özellikle Hiçlik ve Pişmanlık alt boyutlarının depresyonun oluşmasında önemli olduğu tespit edilmiştir (Kuzu-Taşçı, 2014). Yapılan diğer çalışmalarda çoğunlukla ontolojik

iyi oluşun çeşitli ruhsal bozuklukları yordamada aracı rolünün incelendiği göze çarpmaktadır. Bir çalışmada, 230 madde bağımlısı bireyin yaşam pozisyonları ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracı rolü incelenmiştir ve ontolojik iyi oluşun bu ilişkide bir aracı etkisinin olduğu bulunmuştur (Tilbe-Konur, 2018). Diğer bir çalışmada, ergenlerde ebeveyn psikolojik kontrol düzeyleri ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, ontolojik iyi oluşun bu ilişkide aracı bir rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu çalışmada, ontolojik iyi oluş ve depresyon düzeyi arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Karataşoğlu, 2019).

2.4.2. Sosyal Destek ve İyi Oluş

Sosyal destek ve iyi oluş birbirleriyle ilişkili olan kavramlardır. Sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini konu alan çalışma sayısı her geçen gün artış göstermektedir (Uchino, Cacioppo ve Kiecolt-Glaser, 1996) Sosyal ağların yapısı, diğerleriyle olan sosyal etkileşimlerimizin kalitesi ve diğerlerinden aldığımız sosyal destek iyi oluşun yordayıcıları arasındadır (Cacioppo ve diğerleri, 2002).

Yapılan bir çalışmada, arkadaş sayısı fazla olan ve aile üyelerine sahip olan kişilerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Diener ve Ryan, 2009). Bir meta-analiz çalışmasında, algılanan sosyal destek ile iyi oluş kavramları arasındaki ilişkinin ortalama etki büyüklüğünün $r = 0,20$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chu, Saucier ve Hafner, 2010). Diğer bir çalışmada ise, katılımcıların iyi oluş puanları ve algılanan sosyal destek puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Nur-Şahin, 2011). Rueger ve diğerleri (2016), yaptıkları bir çalışmada, aileden alınan sosyal desteğin iyi oluşa önemli katkılar sağladığı bulunmuştur.

Ülkemizde yapılan sosyal destek ve iyi oluş arasındaki ilişkiye dair çalışmaları ele alan bir meta-analizde, sosyal destek ve iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu meta-analiz çalışmasına toplam 35 çalışmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir (Yalçın, 2015).

2.4.3. Sosyal Destek, İyi Oluş ve Depresyon

Sosyal destek, iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Yapılan bir çalışmada, iyi oluş ve depresyon değişkenleri üzerinde proaktif başa çıkma ve sosyal desteğin aracı rolleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, proaktif başa çıkma ve sosyal desteğin iyi oluş ve depresyon değişkenleri üzerinde aracı rollerinin olduğu tespit edilmiştir (Vaculıková ve Soukup, 2019). Alanyazın incelendiğinde, sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide iyi oluşun aracı rolünü ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu alışma ile alanyazındaki bu boşluğun doldurulması amaçlanmaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Gereç

Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel bir araştırmadır ve çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. 14 Kasım 2021 – 12 Ocak 2022 tarihleri arasında araştırmanın dahil etme kriterlerine uyan herkes çalışmanın evreni olarak belirlenmiştir. Örneklem türü ulaşılabilen örneklemdir (convenience sample). Örneklem büyüklüğü G*Power 3.1.9.7 programı kullanılarak hesaplanmıştır (Faul, Erdfelder, Lang ve Buchner, 2007). Zaman kısıtlılığı nedeniyle, mevcut çalışmada orta etki büyüklüğü ile çalışılmasına karar verilmiştir. Analiz bulgularına göre orta etki büyüklüğü için minimum örneklem büyüklüğü 89 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz referans alınarak ve olası örneklem kaybı göz önünde bulundurularak %15 yedek alınmasına karar verilmiştir. Bu nedenle en az 102 kişiye ulaşılması planlanmıştır.

Veri toplama sürecinde toplam 286 katılımcıya ulaşılmıştır. Kontrol sorularında yanlış cevaplar için belirlenen kesme noktasının üzerinde olan 16 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Analizler kalan 270 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 177'si kadın (%65,6) ve 93'ü (%34,4) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 64 yaş arasında değişmektedir ve katılımcıların yaş ortalaması 40,39 (SS = 12,34) olarak hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan ölçeklere dair gerekli ölçek izinleri ölçek sahiplerinden alınmıştır.

3.1.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda katılımcılara araştırmanın amacı, anketin ne kadar zaman alacağı, gizlilik ilkesi ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı ile ilgili bilgi verilmektedir (Ek 1).

3.1.2. Demografik Bilgi Formu

Bu form standart bir ölçek değildir. Çalışmanın araştırmacıları tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları, sosyoekonomik statüleri, meslekleri, medeni durumları, kiminle birlikte yaşadıkları, ruhsal bir rahatsızlıkları olup olmadığı ile ilgili sorulara yer verilmektedir (Ek 2).

3.1.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1988 yılında geliştirilmiştir (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 2010). Üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren, kısa ve kullanışlı bir ölçektir. 7’li likert tipinde olan ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2001 yılında gerçekleştirilmiştir (Eker ve diğerleri, 2001). Ölçeğin, aile, arkadaş ve özel bir insandan alınan destek olmak üzere her biri 4 maddeden oluşan üç alt ölçeği mevcuttur. Alt ölçeklerin madde dağılımları; Aile (3, 4, 8, 11. maddeler), Arkadaş (6, 7, 9, 12. maddeler) ve Özel bir insan (1, 2, 5, 10. maddeler) şeklindedir. Aile, arkadaş ve özel bir insan alt ölçeklerinin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları sırasıyla; 0,85, 0,88 ve 0,92’dir. Ölçeğin alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28’dir. Toplam ölçek puanı, alt ölçek puanlarının toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 12 iken, alınabilecek en yüksek puan ise 84’tür. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Eker ve diğerleri, 2001). Ölçeğin orijinal versiyonunun Cronbach Alfa katsayısı 0,88, ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alfa katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmanın örnekleme için Cronbach Alfa katsayısı 0,89 olarak hesaplanmıştır (Ek 3).

3.1.4. Minnettarlık Dışavurum Ölçeği

Minnettarlığın davranışsal göstergesi olarak minnettarlık dışavurum düzeyini belirlemek amacıyla 2017 yılında Minnettarlık Dışavurum Ölçeği geliştirilmiştir (Araz ve Erdugan, 2017). Ölçek, minnettarlık dışavurum düzeyinin yanı sıra minnettarlık dışavurum tarzlarını da

değerlendirmektedir. Ölçek 11 maddeden (örneğin “minnettarlığımı ifade ediyorum”) oluşmaktadır ve 4’lü likert tipindedir (1 = hiçbir zaman, 4 = her zaman). Ölçeğin sözel dışavurum, sözel olmayan dışavurum ve öteki odaklı dışavurum olmak üzere 3 alt ölçeği bulunmaktadır. Sözel dışavurum alt ölçeği 5 madde, Sözel olmayan dışavurum alt ölçeği 3 madde, Öteki odaklı dışavurum alt ölçeği ise 3 maddeden oluşmaktadır. Her alt ölçek için toplam puan artışı, ilgili dışavurum tarzında artışa işaret etmektedir. Tüm maddelerin toplamından elde edilen puan ise genel olarak minnettarlık dışavurum düzeyini belirlemektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları, Sözel Dışavurum için 0,78, Sözel Olmayan Dışavurum için 0,75 ve Öteki Odaklı Dışavurum için 0,75 iken, toplam ölçek puanı için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır (Araz ve Erdugan, 2017). Mevcut çalışmanın örneklemini için Cronbach Alfa kat sayısı 0,89 olarak hesaplanmıştır (Ek 4).

3.1.5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (Yaşam Projesi Ölçeği)

Ontolojik iyi oluş, Şimşek tarafından, felsefe, tarih ve psikoloji alanlarında var olan subjektif iyi oluş bakış açısına alternatif bir yaklaşım olarak sunulmuş bir kavramdır (Şimşek, 2009). Ontolojik İyi Oluş Ölçeği 2013 yılında geliştirilmiştir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ölçek geçmiş, şimdi ve geleceği değerlendirerek kişinin yaşam projesini değerlendirmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 24 sorudan ve hiçlik, umut, pişmanlık ve harekete geçme olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipindedir (1=hiç hissetmiyorum, 5=çok yoğun hissediyorum). İlk alt ölçek olan “Hiçlik” 6 maddeden oluşmaktadır (10, 11, 15, 16 ,17, 18. maddeler) ve toplam varyansın %33,54’ünü açıklamaktadır. Hiçlik alt ölçeği; önemsizlik, amaçsızlık ve kaygı gibi olumsuz maddelerden oluşmaktadır. İkinci alt ölçek olan “Umut” 6 maddeden oluşmaktadır (19, 20, 21, 22, 23, 24. maddeler) ve toplam varyansın %13,9’unu açıklamaktadır. Umut alt ölçeği; ileriye dönük olma, kendinden emin olma ve umutlu olma gibi pozitif özellikleri barındıran maddelerden oluşmaktadır. Üçüncü alt ölçek olan “Pişmanlık” 7 maddeden oluşmaktadır (ilk 7 madde).Geçmişle ilgili olan bu alt ölçek, toplam varyansın %7,95’ini açıklamaktadır. Pişmanlık alt ölçeği, hem olumlu (tatminli, gururlu) hem de olumsuz (suçluluk, hayal kırıklığı) boyutlardan oluşmaktadır. Son alt ölçek olan “Harekete Geçme” 5 maddeden oluşmaktadır (8,9,12,13,14. maddeler) ve toplam varyansın %7,31’ini açıklamaktadır. Harekete geçme alt ölçeği, motivasyon yüksekliği, enerjik olma gibi geleceğe dair ruhsal bir motivasyon sahibi olmayı niteleyen maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin dört alt ölçeği birlikte incelendiğinde açıklanan toplam varyansın %62’sini açıklamaktadır. Ölçekten

alınan puanların yüksek olması, ontolojik iyi oluşun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekteki olumsuz maddeler ters puanlanmaktadır (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmanın örneklemini için Cronbach Alfa katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır (Ek 5).

3.1.6. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği, kişilerin depresyon risklerini belirlemek ve depresyonun derecesini objektif bir şekilde sayılara dökmek amacıyla geliştirilmiştir (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961). Ölçek, depresyonda rastlanan bilişsel, duygusal, somatik ve motivasyonel belirtileri ölçmek için kullanılan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Hisli tarafından 1988 yılında yapılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği, 21 maddeli 4'lü likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınacak puanlar 0-63 puan arasında değişmektedir. Ölçekte, 21 belirti kategorisinin her biri için 0-3 puan arasında dört seçenek mevcuttur. Ölçeğin kesme puanı, 17 olarak belirlenmiştir ve 17 puanın üzerindeki puanlar depresyonun belirtilerine işaret etmektedir. Bunun yanı sıra, depresyon düzeyleri; 0-9 puan arasında depresyon yok, 10-16 puan arasında düşük, 17-29 puan arasında orta, 30-63 puan arasında ise yüksek derecede depresyon şeklinde sınıflandırılmıştır. Ölçeğin, Cronbach Alfa katsayısı 0,80, iki yarım test güvenilirlik katsayısı ise 0,74 olarak bulunmuştur (Hisli, 1988). Mevcut çalışmanın örneklemini için Cronbach Alfa katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır (Ek 6).

3.1.7. Kontrol Soruları

Ölçeklerde yer alan maddelerin okunarak cevaplanıp cevaplanmadığını tespit etmek için; 5 tane kontrol sorusu anket formunun içerisine yerleştirilecektir. Kontrol soruları “Bu soruda ‘4’ seçeneğini işaretleyin” vb. şeklinde olacaktır. Kontrol soruları ayrı bir ek olarak verilmemiştir. Sorular eklerdeki ölçeklerin içerisine yerleştirilmiştir. Kontrol sorularında belirlenen kesme noktası 3 yanlış cevap olarak belirlenmiştir. Yanlış cevapları kesme noktasının üzerinde olan katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır.

3.2. Yöntem

Mevcut çalışma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Etik Kurul Onay Kodu: E-21347915-050.04.04-100468).

Çalışma, amaçlar doğrultusunda Whatsapp ve LinkedIn aracılığıyla Google Surveys kullanılarak çevrim içi veri toplamayla yürütülmüştür. Çalışmadan rahatsızlık duyan katılımcılara istedikleri zaman soruları cevaplamayı bırakıp araştırmadan ayrılma imkanı sunulmuştur. Katılımcılardan ad soyad bilgisi alınmamıştır.

Bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onay veren katılımcılara, demografik bilgi formunu, araştırmada kullanılan ölçekleri (Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği) ve kontrol sorularını içeren bir anket formu verilmiştir. Çalışmanın anketi 87 sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 20 dakika zaman almıştır. Tüm katılımcılar anket formunu eksiksiz olarak doldurmuşlardır.

Çalışmanın veri analizi için Statistical Packages for the Social Sciences-26 (SPSS-26) ve Process v4.0 by Andrew F. Hayes eklentisi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağıldığının kabul edilebilmesi için basıklık ve çarpıklık katsayılarının -3 ve +3 arasında değerlere sahip olması gerekmektedir (Kalaycı, 2010). Yapılan analizin sonucunda ölçeklerin puanlarının normal aralıklar içerisinde olduğu görülmüştür. Bu nedenle yapılan istatistiksel analizlerde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçeklerin birbirleri ile karşılaştırmalarında ölçeklerin toplam puanları hesaplanıp, bu değerler kullanılmıştır. Katılımcılar betimleyici analizleri için Frekans analizi yapılmıştır. Çalışmanın değişkenleri olan algılanan sosyal destek, minnettarlık, ontolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analiziyle incelenmiştir. Demografik değişkenlerin bu değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ise Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Son olarak algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık ve ontolojik iyi oluş değişkenlerinin basit aracı rolü SPSS Process v4.0 (Hayes, 2020) uzantısındaki 4. Model incelenmiştir. Modellerin anlamlılığı %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Dolaylı etkiler, örneklemin Bootstrap ile rastgele çarpılması sonucunda istenen önem düzeyinde tahmin edilmektedir. Böylece her dolaylı etki için bir Bootstrap güven

aralığı hesaplanmaktadır. Bootstrap güven aralığında sıfır yoksa dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı olarak kabul edilmiştir Bootstrap güven aralığı sıfırı içeriyorsa, dolaylı etki istatistiksel olarak anlamsız olarak yorumlanmıştır (Preacher ve Hayes, 2008).

3.2.1. Araştırmaya Dahil Etme Kriterleri

Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak, 18-65 yaşları arasında olmak, internet kullanıcısı olmak ve Türkçe okuma yazma biliyor olmak çalışmanın dahil etme kriterleri olarak belirlenmiştir.

3.2.2. Araştırmanın Dışlama Kriterleri

Anket formunu eksik doldurmak ve 3'ün üzerinde kontrol sorusuna yanlış cevap vermek araştırmanın dışlama kriteri olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde tezin önceki kısımlarında belirtilen kuramsal çerçeve ve yöntem bağlamında elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer almaktadır. Bulgular 5 başlık altında toplanmıştır. Birinci bölümde çalışmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerinin tanımlayıcı istatistiklerine yer verilmiştir. İkinci bölümde çalışmanın değişkenlerinin betimsel istatistiklerine ve ölçeklerin Cronbach Alfa katsayılarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Üçüncü bölümde katılımcıların demografik özelliklerine göre karşılaştırmalarının sonucunda elde edilen Bağımsız Örneklem T-testi ve ANOVA bulgularına yer verilmiştir. Dördüncü bölümde değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları yer almaktadır. Son olarak beşinci bölümde Aracılık (Mediasyon) Analizleri sonuçları yer almaktadır.

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

İlk olarak, ortalama, frekanslar, yüzdeler ve standart sapmaları belirlemek için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmaktadır. Örneklemin son halini 177 kadın (%65,6) ve 93 erkek (%34,4) olmak üzere 270 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 40,39'dur (SS = 12,34). Katılımcıların 7'si ortaokul mezunu (%2,6), 68'i lise mezunu (%25,2), 16'sı yüksek okul mezunu (%5,9), 140'ı üniversite mezunu (%51,9) ve 39'u yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyine (%14,4) sahipti. Katılımcıların 105'inin geliri ile gideri birbirine eşit (%38,9), 106'sının geliri giderinden fazla (%39,3), 59'unun ise geliri giderinden azdır (%21,9). 172 katılımcı (%63,7) evli, 83 katılımcı bekar (%30,7), 15 katılımcı ise duldu (%5,6). Katılımcıların 26'sı (%9,6) yalnız, 56'sı kök ailesiyle (%20,7), 179'u çekirdek ailesiyle (%66,3), 9'u arkadaşı ile (%3,3) yaşıyordu. 81 katılımcı (%30) psikolojik rahatsızlık geçmişine sahip, 189 katılımcı ise (%70) psikolojik rahatsızlık geçmişine sahip değildi.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde değerleri.

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	177	65,6
	Erkek	93	34,4
Eğitim Durumu	Ortaokul mezunu	7	2,6
	Lise mezunu	68	25,2
	Yüksek okul mezunu	16	5,9
	Üniversite mezunu	140	51,9
	Yüksek lisans ve üstü	39	14,4
Ekonomik Durum	Geliri ile gideri birbirine eşit	105	38,9
	Geliri giderinden fazla	106	39,3
	Geliri giderinden az	59	21,9
Medeni Durum	Evli	172	63,7
	Bekar	83	30,7
	Dul	15	5,6
Birlikte Yaşanılan Kişi	Yalnız	26	2,6
	Kök aile	56	0,7
	Çekirdek aile	179	8,1
	Arkadaş	9	1,5
Psikolojik Rahatsızlık Geçmişi	Sahip	81	30
	Sahip Değil	189	70

Not: N= Sayı

4.2. Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Çalışmada algılanan sosyal destek, minnettarlık, ontolojik iyi oluş ve depresyon olmak üzere 4 ana değişken bulunmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin genel puanları hesaplanmıştır. Bu değişkenlere ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ve ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları Tablo 2’de yer almaktadır. Çalışmada

kullanılan ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları 0,89- 0,94 arasında değişmektedir. Bu katsayılar ölçeklerin iç tutarlılıklarının yeterli olduğu anlamına gelmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar.

Ölçek	Ort. (SS)	En Düşük- En Yüksek Puan	Cronbach Alfa Katsayıları
ÇBASDÖ	68,75 (13,55)	23 - 84	0,89
MDÖ	38,24 (5,43)	23 - 44	0,89
OİOÖ	88,67 (18,48)	27 - 120	0,94
BDÖ	10,84 (8,94)	0 - 47	0,90

Not: ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, MDÖ= Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, OİOÖ= Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, Ort.= Ortalama, SS= Standart Sapma

4.3. Demografik Özelliklere Göre Çalışma Değişkenleri

4.3.1. Cinsiyete Göre Farklılıklar

Katılımcıların depresyon puanlarını cinsiyete göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır (Tablo 3). Sonuçlar, depresyon puanları cinsiyet açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($t_{(268)} = 2,11$; $p < 0,05$, %95 CI = 0,164, 4,643). Kadınların depresyon puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, depresyon puanları arasındaki cinsiyet farkının etki büyüklüğünün küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cohen $d = 0,28$).

Tablo 3. Depresyon düzeyinin katılımcıların cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonuçları.

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort. (SS)	T – Test Sonuçları		
				T	Sd	p
BDÖ	Kadın	177	11,67 (9,35)	2,11	268	0,04
	Erkek	93	9,27 (7,89)			

Not: BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, N= Sayı, Ort.= Ortalama, SS= Standart Sapma, sd= Serbestlik Derecesi

4.3.2. Eğitim Durumuna Göre Farklılıklar

Farklı eğitim durumlarına sahip katılımcıların depresyon puanlarını karşılaştırmak için ANOVA yapılmıştır (Tablo 4). Sonuçlara göre farklı eğitim durumunda olan katılımcıların depresyon puanlarında $p < 0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur: $F(4, 265) = 2,70$, $p = 0,03$. İstatistiksel anlamlılığa ulaşmasına rağmen, gruplar arasında ortalama puanlardaki gerçek farkın küçük olduğu tespit edilmiştir. Eta kare kullanılarak hesaplanan etki büyüklüğü 0,04 olarak bulunmuştur. Bu analizin ardından ANOVA ile belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı Post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

Tablo 4. Depresyon düzeyinin katılımcıların eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları.

Eğitim Durumu	Ort.	SS	N	ANOVA Sonuçları					
				KT	sd	KO	F	p	
Ortaokul mezunu	13,86	11,45	7	Gruplar arası	840,41	4	210,10	2.70	0,03
Lise mezunu	12,84	11,25	68	Grup içi	20645,06	265	77,91		
Yüksek okul mezunu	11,13	7,01	16	Toplam	21485,47	269			
Üniversite mezunu	10,69	8,14	140						
Yüksek lisans ve üstü	7,26	6,13	39						

Not: Ort. = Ortalama, SS= Standart Sapma, KT= Katlar Toplamı, sd= Serbestlik Derecesi, KO= Katlar Ortalaması

ANOVA sonrası Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmıştır ve varyansların homojen olmadığı belirlenmiştir (LF= 0,01; 0,05). Bunun üzerine Games-Howell çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Yapılan Games-Howell çoklu karşılaştırma analizi sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir (Tablo 5).

Analiz sonucunda yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların (M = 7,26, SS= 6,13), üniversite mezunu (M = 10,69, SS= 8,14) ve lise mezunu katılımcılardan (M = 12,84, SS=11,25) daha düşük düzeyde depresyon puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 5. Games-Howell post hoc karşılaştırması.

Eğitim Durumu		Ort. Farkı	S.H.	p
Ortaokul mezunu	Lise mezunu	1,02	4,54	1,00
	Yüksek okul mezunu	2,73	4,67	0,97
	Üniversite mezunu	3,16	4,38	0,94
	Yüksek lisans ve üstü	6,60	4,44	0,60
Lise mezunu	Yüksek okul mezunu	1,71	2,22	0,94
	Üniversite mezunu	2,15	1,53	0,63
	Yüksek lisans ve üstü	5,58	1,68	0,01
Yüksek okul mezunu	Üniversite mezunu	0,43	1,88	1,00
	Yüksek lisans ve üstü	3,87	2,01	0,33
Üniversite mezunu	Yüksek lisans ve üstü	3,44	1,20	0,04

Not: OF= Ortalama Farkı, SH= Standart Hata

4.3.3. Ekonomik Duruma Göre Farklılıklar

Farklı ekonomik durumda olan katılımcıların depresyon puanlarını karşılaştırmak için ANOVA yapılmıştır (Tablo 6). Katılımcılar ekonomik durumlarına göre üç gruba ayrılmıştır. Üç grup için BDÖ puanlarında $p < 0,01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur: $F(2, 267) = 20,58$, $p = 0,00$. Gruplar arasında ortalama puanlardaki gerçek fark orta büyüklüktedir. Eta kare kullanılarak hesaplanan etki büyüklüğü 0,13 olarak bulunmuştur. Bu analizin ardından ANOVA ile belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı Post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

Tablo 6. Depresyon düzeyinin katılımcıların ekonomik durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları.

Ekonomik Durum	Ort.	SS	N	ANOVA Sonuçları					
				KT	sd	KO	F	p	
Geliri ile gideri birbirine eşit	10,72	8,35	105	Gruplar arası	2869,50	2	1434,75	20,58	0,00
Geliri giderinden fazla	7,81	6,61	106	Grup içi	18615,96	267	69,72		
Geliri giderinden az	16,51	10,80	59	Toplam	21485,47	269			

Not: Ort. = Ortalama, SS= Standart Sapma, KT= Katlar Toplamı, sd= Serbestlik Derecesi, KO= Katlar Ortalaması

ANOVA sonrası Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği test edilmiştir ve varyansların homojen olmadığı bulunmuştur (LF= .01; .05). Bu nedenle Games-Howell çoklu karşılaştırma tekniği uygulanmıştır. Yapılan Games-Howell çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur (Tablo 7).

Analiz sonucunda geliri giderinden az olan katılımcıların BDÖ'den aldıkları ortalama puanın (M = 16,51, SS = 10,80), geliri ile gideri birbirine eşit (M = 10,72, SS = 8,35) ve geliri giderinden fazla (M = 7,81, SD = 6,61) olan katılımcıların BDÖ'den aldıkları ortalama puandan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, geliri ile gideri birbirine eşit (M = 10,72, SS = 8,35) olan katılımcıların depresyon puanlarının, geliri giderinden fazla (M = 7,81, SD = 6,61) olan katılımcıların depresyon puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Games-Howell post hoc karşılaştırması.

Ekonomik Durum		Ort. Farkı	S.H.	P
Geliri ile gideri birbirine eşit	Geliri giderinden fazla	2,91	1,04	0,02
	Geliri giderinden az	-5,79	1,63	0,00
Geliri giderinden fazla	Geliri giderinden az	-8,70	1,55	0,00

Not: OF= Ortalama Farkı, SH= Standart Hata

4.3.4. Medeni Duruma Göre Farklılıklar

Katılımcıların depresyon puanlarını medeni durumlarına göre karşılaştırmak için ANOVA yapılmıştır (Tablo 8). Katılımcılar medeni durumlarına göre üç gruba ayrılmıştır. Beck Depresyon Ölçeği'nde medeni duruma göre farklılıklar istatistiki olarak anlamsızdır, $F(2, 267) = 0,87, p = 0,42$.

Tablo 8. Depresyon düzeyinin katılımcıların medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları.

Medeni Durum	Ort.	SS	N	ANOVA Sonuçları					
				KT	sd	KO	F	P	
Bekar	11,23	9,51	83	Gruplar arası	138.92	2	69,46	0,87	0,42
Evli	10,44	8,58	172	Grup içi	21346.55	267	79,95		
Dul	13,40	9,79	15	Toplam	21485.47	269			

Not: Ort. = Ortalama, SS= Standart Sapma, KT= Katlar Toplamı, sd= Serbestlik Derecesi, KO= Katlar Ortalaması

4.3.5. Birlikte Yaşanan Kişiyeye Göre Farklılıklar

Katılımcıların depresyon puanlarını birlikte yaşadıkları kişiyeye göre karşılaştırmak için ANOVA yapılmıştır (Tablo 9). Katılımcılar birlikte yaşadıkları kişiyeye göre dört gruba ayrılmıştır. BDÖ puanlarında katılımcıların birlikte yaşadığı kişiyeye göre farklılıklar istatistiki olarak anlamsızdır, $F(3, 266) = 1,93, p = 0,13$.

Tablo 9. Depresyon düzeyinin katılımcıların birlikte yaşadıkları kişiyeye göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları.

Birlikte Yaşanan Kişi	Ort.	SS	N		ANOVA Sonuçları				
					KT	sd	KO	F	p
Yalnız	8,50	7,95	26	Gruplar arası	1401,83	3	152,52	1,93	0,13
Kök aile	13,07	10,68	56	Grup içi	20083,63	266	79,05		
Çekirdek aile	10,44	8,46	179	Toplam	21485,47	269			
Arkadaş	11,78	7,31	9						

Not: Ort. = Ortalama, SS= Standart Sapma, KT= Katlar Toplamı, sd= Serbestlik Derecesi, KO = Katlar Ortalaması

4.3.6. Psikolojik Rahatsızlık Geçmişine Göre Farklılıklar

Katılımcıların depresyon puanlarını psikolojik rahatsızlık geçmişine sahip olup olmamalarına göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır (Tablo 10). Sonuçlar, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir ($t_{(268)} = 5,48; p < 0,05, \%95 \text{ CI} = 3,964, 8,403$). Psikolojik rahatsızlık geçmişine sahip olan katılımcıların depresyon puanlarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Depresyon puanları arasındaki psikolojik rahatsızlık geçmişi farklılığının etki büyüklüğü ortadır (Cohen $d = 0,70$).

Tablo 10. Depresyon düzeyinin katılımcıların psikolojik rahatsızlık geçmişleri olup olmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonuçları.

Ölçek	Psikolojik Rahatsızlık Geçmişi	N	Ort. (SS)	T – Test Sonuçları		
				t	Sd	p
BDÖ	Evet	81	15,17 (9,77)	5,04	126,65	0,00
	Hayır	189	8,99 (7,88)			

Not: BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, N= Sayı, Ort.= Ortalama, SS= Standart Sapma, sd= Serbestlik Derecesi

4.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değişebilmektedir. İki değişken arasında hesaplanan korelasyon katsayısı (r) değeri $\pm 0,10$ ve $\pm 0,29$ arasında ise düşük düzeyde (zayıf) ilişki, $\pm 0,30$ ve $\pm 0,49$ arasında ise orta düzeyde ilişki ve $\pm 0,50$ 'ten büyük ise yüksek düzeyde (güçlü) ilişkiyi ifade etmektedir (Cohen, 1988).

4.4.1. Tüm Çalışma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Çalışmanın tüm değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla iki değişkenli korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 16'da değişkenler arasındaki ilişkilere yer verilmiştir.

4.4.2. Depresyon ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

Genel olarak bakıldığında depresyon düzeyi ile algılanan sosyal destek arasında negatif ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = -0,34$, $p < 0,01$). Algılanan sosyal destek azaldıkça depresyon düzeyi artmaktadır. Alt boyutlarla olan ilişkilere bakıldığında, tüm alt boyutlar ve depresyon arasında beklenen yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutları karşılaştırıldığında depresyon düzeyinin en güçlü ilişkisinin, Aile alt boyutuyla pozitif yönde

ve orta düzeyde olduğu bulunmuştur ($r = -0,34, p < 0,01$). Diğer alt ölçekler olan Arkadaş ($r = -0,24, p < 0,01$) ve Özel Bir İnsan ($r = -0,24, p < 0,01$) ile depresyon düzeyinin ilişkisinin negatif ve düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 11).

Tablo 11. Depresyon ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği ve alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları.

Değişken	1	2	3	4	5
1.Aile	1				
2.Arkadaş	0,44**	1			
3.Özel Bir İnsan	0,34**	0,39**	1		
4.ÇBASDÖ	0,69**	0,76**	0,84**	1	
5.BDÖ	-0,34**	-0,34**	-0,24**	-0,34**	1

Not: BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.4.3. Depresyon ve Minnettarlık Dışavurum Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

Genel olarak bakıldığında depresyon düzeyi ile minnettarlık dışavurumu arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = -0,32, p < 0,01$). Minnettarlık dışavurumu azaldıkça depresyon düzeyi artmaktadır. Alt boyutlarla olan ilişkilere bakıldığında, tüm alt boyutlar ve depresyon arasında beklenen yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Minnettarlık Dışavurum Ölçeği'nin alt boyutları karşılaştırıldığında depresyon düzeyinin en güçlü ilişkisinin, Sözel Dışavurum alt ölçeğiyle negatif yönde ve orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,37, p < 0,01$). Diğer alt ölçekler olan Sözel Olmayan Dışavurum ($r = -0,23, p < 0,01$) ve Öteki Odaklı Dışavurum ($r = -0,21, p < 0,01$) ile de depresyon düzeyinin ilişkisinin negatif ve düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 12).

Tablo 12. Depresyon ve minnettarlık dışavurum ölçeği ve alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları.

Değişken	1	2	3	4	5
1.Sözel Dışavurum	1				
2. Sözel Olmayan Dışavurum	0,64**	1			
3. Öteki Odaklı Dışavurum	0,68**	0,54**	1		
4.MDÖ	0,90**	0,82**	0,87**	1	
5.BDÖ	-0,37**	-0,23**	-0,21**	-0,32**	1

Not: BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, MDÖ= Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.4.4. Depresyon ve Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

Genel olarak bakıldığında depresyon düzeyi ile ontolojik iyi oluş arasında negatif ve yüksek düzeyde bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,73$, $p < 0,01$). Ontolojik iyi oluş azaldıkça depresyon düzeyi artmaktadır. Alt boyutlarla olan ilişkilere bakıldığında, tüm alt boyutlar ve depresyon arasında beklenen yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği'nin alt ölçekleri karşılaştırıldığında, depresyon düzeyinin en güçlü ilişkisinin, Hiçlik alt boyutuyla pozitif yönde ve yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r = 0,68$, $p < 0,01$). Diğer alt ölçekler olan Pişmanlık ($r = 0,58$, $p < 0,01$), Umut ($r = -0,54$, $p < 0,01$) ve Harekete Geçme ($r = -0,59$, $p < 0,01$) ile de depresyon düzeyinin ilişkisinin negatif ve yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 13).

Tablo 13. Depresyon ve ontolojik iyi oluş ölçeği ve alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayıları.

Değişken	1	2	3	4	5	6
1.Hiçlik	1					
2. Pişmanlık	0,66**	1				
3. Umut	-0,52**	-0,48**	1			
4.Harekete Geçme	-0,55**	-0,54**	0,66**	1		
5. OİÖÖ	-0,84**	-0,83**	0,81**	0,81**	1	
6.BDÖ	0,68**	0,58**	-0,54**	-0,59**	-0,73**	1

Not: BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, OİÖÖ= Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.4.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Arasındaki İlişki

ÇBASDÖ ve MDÖ arasında pozitif ve düşük düzeyde bir korelasyon ilişkisi olduğu bulunmuştur ($r = 0,29$, $p < 0,01$). Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça minnettarlık düzeyi de artmaktadır (Tablo 14).

Tablo 14. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği ve minnettarlık dışavurum ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı.

Değişken	1	2
1.ÇBASDÖ	1	
2. MDÖ	0,29**	1

Not: ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, MDÖ= Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.4.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Ontolojik İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişki

ÇBASDÖ ve OİOÖ arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = 0,30$, $p < 0,01$). Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça ontolojik iyi oluş da artmaktadır (Tablo 15).

Tablo 15. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği ve ontolojik iyi oluş ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı.

Değişken	1	2
1.ÇBASDÖ	1	
2. OİOÖ	0,30**	1

Not: ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, OİOÖ= Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Tablo 16. Çalışmanın değişkenlerinin birbiriyle olan korelasyon katsayıları.

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Aile	1													
2. Arkadaş	0,44*	1												
3. Özel Bir İnsan	0,34*	0,39*	1											
4. ÇBASDÖ	0,69*	0,76*	0,84*	1										
5. Sözel Dışavurum	0,25*	0,27*	0,15*	0,27*	1									
6. Sözel Olmayan Dışavurum	0,24*	0,25*	0,10	0,23*	0,64*	1								
7. Öteki Odaklı Dışavurum	0,17*	0,25*	0,17*	0,25*	0,68*	0,54*	1							
8. MDÖ	0,26*	0,30*	0,16*	0,29*	0,90*	0,82*	0,87*	1						
9. Hiçlik	0,31*	0,13*	-0,08	0,20*	0,23*	0,14*	0,12	0,19*	1					
10. Pişmanlık	0,24*	0,14*	0,20*	0,25*	0,27*	0,13*	0,18*	0,23*	0,66*	1				
11. Umut	0,20*	0,13*	0,18*	0,22*	0,24*	0,13*	0,19*	0,22*	0,52*	0,48*	1			
12. Harekete Geçme	0,32*	0,22*	0,24*	0,33*	0,21*	0,17*	0,21*	0,23*	0,55*	0,54*	0,66*	1		
13. OİÖÖ	0,33*	0,19*	0,21*	0,30*	0,29*	0,17*	0,21*	0,26*	0,84*	0,83*	0,81*	0,81*	1	
14. BDÖ	0,34*	0,24*	0,24*	0,34*	0,37*	0,23*	0,21*	0,32*	0,68*	0,58*	0,54*	0,59*	0,73*	1

Not: BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, ÇBASDÖ= Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, MDÖ= Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, OİÖÖ= Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.5. Aracılık (Mediasyon) Analizleri

Çalışmanın amacına uygun şekilde değişkenler arasındaki bütüncül ilişkiyi incelemek için aracılık (mediasyon) analizleri yapılmıştır. Aracılık analizleri için PROCESS Macro for SPSS Version 26. kullanılmıştır. %95 güven aralığında sıfır içermeyen güven aralığı istatistiksel olarak anlamlı olarak değerlendirilmiştir (Preacher ve Hayes, 2008).

Aracı değişken (M) olduğu varsayılan bir değişken birbiri ardına dört koşulu karşılıyor ise aracı değişken olarak kabul edilmektedir. Bu yaklaşım geleneksel yöntem olarak bilinmektedir. Bu yaklaşımda, bir modeldeki aracılık etkisi istatistiksel olarak şu şekilde test edilebilmektedir (Baron ve Kenny, 1986).

1. X (yordayıcı), Y'yi (sonuç değişkeni) anlamlı olarak etkilemelidir (c yolu).
2. X (yordayıcı), M'yi (aracı değişken) anlamlı olarak etkilemelidir (a yolu).
3. X ile M birlikte regresyon analizine dâhil edildiğinde M (aracı değişken), Y'yi (sonuç değişkeni) anlamlı olarak etkilemelidir (b yolu). Bu durumda, X ile Y arasında anlamlı olmayan bir ilişki olursa tam aracılık etkisi (full mediation), X ile Y arasındaki ilişkide azalma meydana gelirse kısmi aracılık (partial mediation) etkisi meydana gelmektedir (c' yolu) (Gürbüz ve Şahin, 2014).

4.5.1. Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Arasındaki İlişkide Minnettarlık Dışavurumunun Aracılık Etkisi

Algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkide minnettarlığın aracı rolünü incelemek için basit aracılık analizi yapılmıştır. Bu kapsamda Regresyon modeliyle algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyi üzerindeki etkisi test edilmiştir. Doğrudan ve dolaylı etkiye ilişkin sonuçlara Tablo 17'de yer verilmiştir.

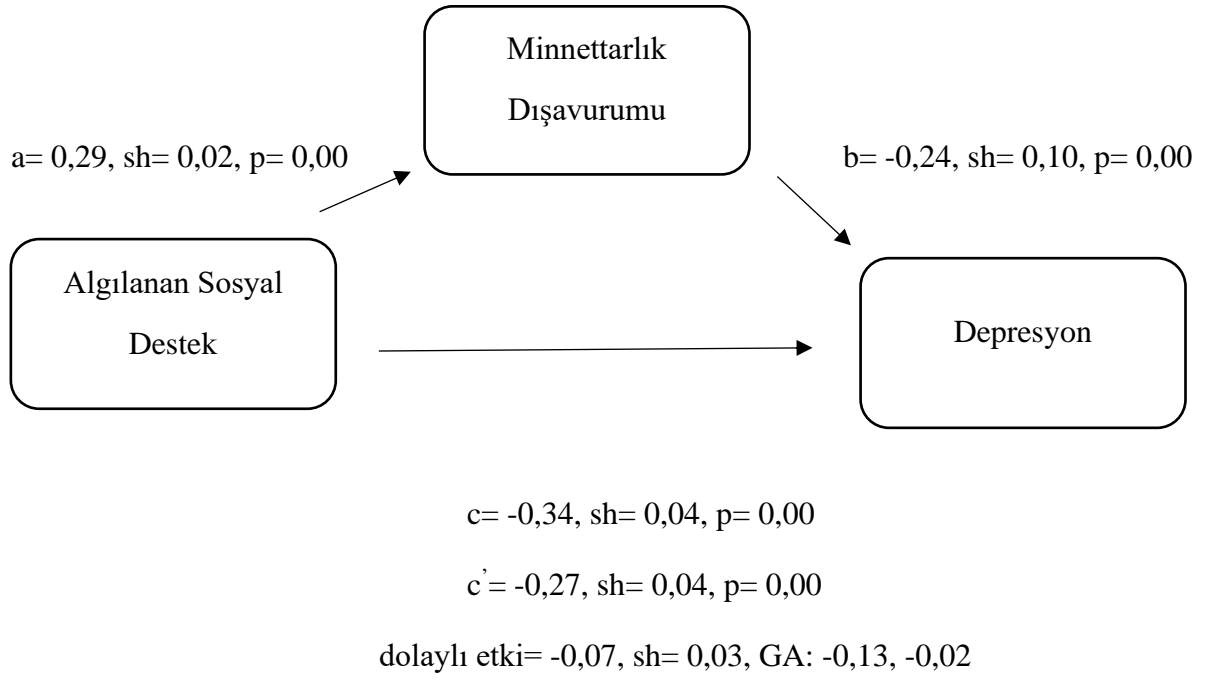
Tablo 17. Minnettarlık dışavurumunun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık etkisi.

Yordayıcı	Sonuç						
	Minnettarlık Dışavurumu			Depresyon			
	β (SH)	t	%95 GA	β (SH)	T	%95 GA	
Sabit	i_m 30,28 (1,64)	18,46	27,05, 33,51	i_y 38,21 (3,89)	9,83	30,56, 45,86	
Algılanan Sosyal Destek	a 0,29 (0,02)	4,95**	0,07, 0,16	c' -0,27 (0,04)	-4,69**	-0,26, -0,11	
M (minnettarlık)				b -0,24 (0,10)	-4,08**	-0,58, -0,20	
	R ² = 0,08			R ² = 0,17			
	F(1, 268)= 24,47, p= 0,00			F(2, 267)= 27,09, p= 0,00			

Not: SH= Standart Hata, GA= Güven Aralığı, *p < 0,05, **p < 0,01

Buna göre, algılanan sosyal desteğin bağımlı değişken olan depresyon düzeyi üzerindeki toplam etkisi negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -0,34$, $t = -5,96$, %95 GA= [-0,30, -0,15]). Algılanan sosyal destek, aracı değişken olan minnettarlık düzeyini anlamlı ve pozitif bir şekilde yordamaktadır ($\beta = 0,29$, $t = 4,95$, %95 GA= [0,07, 0,16]) ve varyansın %8,37'sini açıklamaktadır. Aracı değişken olan minnettarlık ise depresyon düzeyini anlamlı ve negatif bir şekilde yordamaktadır ($\beta = -0,24$, $t = -4,08$, %95 GA= [-0,58, -0,20]). Algılanan sosyal desteğin minnettarlık yoluyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisi de negatif yönde anlamlıdır ($\beta = -0,07$, %95 GA= [-0,13, -0,02]). Algılanan sosyal destek, minnettarlık ile birlikte analize alındığında, algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyi üzerindeki etkisi azalsa da anlamlılığı sürmektedir ($\beta = -0,27$, $t = -4,69$, %95 GA= [-0,26, -0,11]). Sonuçlar, minnettarlığın algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide müdahale edici bir rol oynadığını göstermektedir.

Minnettarlık dışavurumunun algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkideki aracılık etkisini incelemek için yapılan Bootstrap analizinden elde edilen sonuçların sunulduğu Tablo 17 incelendiğinde, Bootstrap standardize değer aralıklarının sıfır içermediği görülmektedir. Bu sonuç minnettarlığın algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün anlamlı olduğunu göstermektedir. Şekil 3 modele ilişkin standardize katsayılarını göstermektedir.



Şekil 3. Algılanan sosyal destek ve depresyon ilişkisinde minnettarlık dışavurumunun aracılığı.

4.5.2. Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Arasındaki İlişkide Ontolojik İyi Oluşun Aracılık Etkisi

Algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracı rolünü incelemek amacıyla basit aracılık analizi yapılmıştır. Bu çerçevede Regresyon modeliyle algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Doğrudan ve dolaylı etkiye ilişkin sonuçlar Tablo 18’de rapor edilmiştir.

Tablo 18. Ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık etkisi.

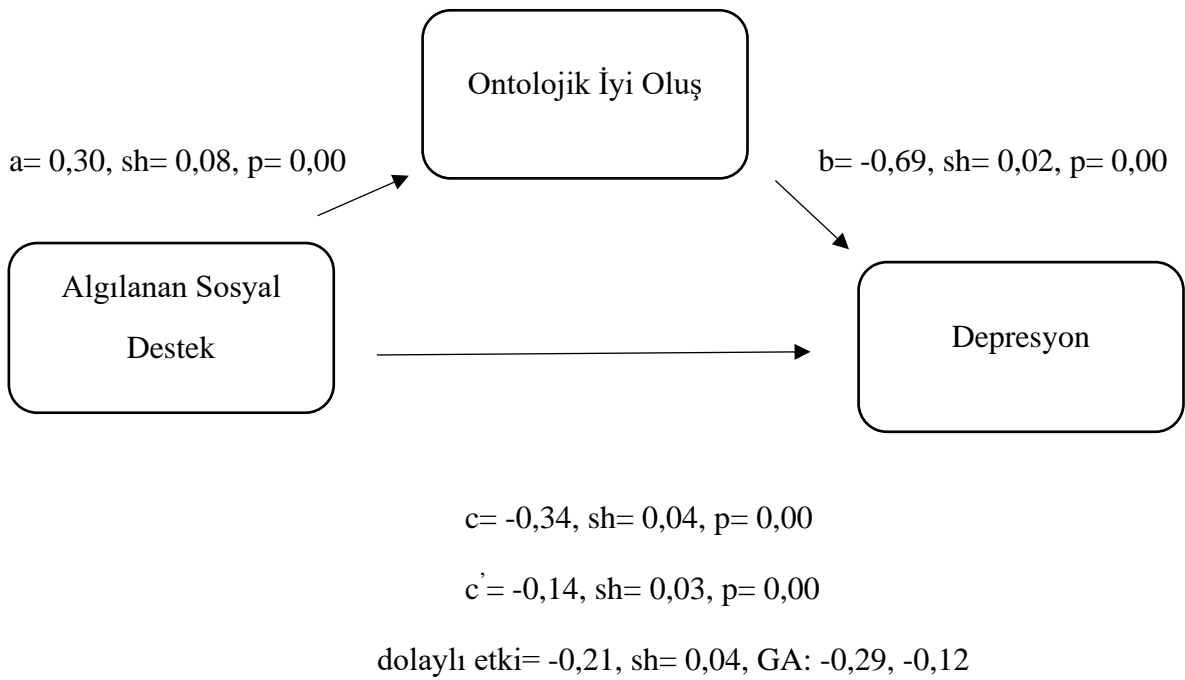
Sonuç									
		Ontolojik İyi Oluş			Depresyon				
yordayıcı		β (SH)	T	%95 GA		β (SH)	T	%95 GA	
Sabit	i_m	60,59 (5,57)	10,88	49,63, 71,56	i_y	46,49 (2,29)	20,35	41,99, 50,99	
Algılanan Sosyal Destek	a	0,30 (0,08)	5,14**	0,25, 0,57	c'	-0,14 (0,03)	-3,15**	-0,15, -0,03	
M (minnettarlık)					b	-0,69 (0,02)	-15,93**	-0,37, -0,29	
		R ² = 0,09			R ² = 0,55				
		F(1, 268)= 26,40, p= 0,00			F(2, 267)= 161,27, p= 0,00				

Not: SH= Standart Hata, GA= Güven Aralığı, *p < 0,05, **p < 0,01

Yapılan analiz sonuçlarına göre, algılanan sosyal desteğin bağımlı değişken olan depresyon düzeyi üzerindeki toplam etkisi negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -0,34$, $t = -5,96$, %95 GA= [-0,30, -0,15]). Algılanan sosyal destek, aracı değişken olan ontolojik iyi oluş düzeyini anlamlı ve pozitif bir şekilde yordamaktadır ($\beta = 0,30$, $t = 5,14$, %95 GA= [0,25, 0,57]) ve varyansın % 8,97'sini açıklamaktadır. Aracı değişken olan ontolojik iyi oluş ise depresyon düzeyini anlamlı ve negatif bir şekilde yordamaktadır ($\beta = -0,69$, $t = -15,93$, %95 GA= [-0,37, -0,29]). Algılanan sosyal desteğin ontolojik iyi oluş yoluyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisi de negatif yönde anlamlıdır ($\beta = -0,21$, %95 GA[-0,29, -0,12]). Algılanan sosyal destek, ontolojik iyi oluş ile birlikte analize alındığında, algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyi üzerindeki etkisi azalsa da anlamlılığı devam etmektedir ($\beta = -0,14$, $t = -3,15$, %95 GA= [-0,15,

-0,03]). Sonuçlar, ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide müdahale edici bir rol oynadığını göstermektedir.

Ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek için yapılan Bootstrap analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 18’de yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, Bootstrap standardize değer aralıklarının sıfır içermemesi ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkideki kısmi aracılık rolünün anlamlılığını göstermektedir. Şekil 4’de modele ilişkin standardize katsayılarına yer verilmiştir.



Şekil 4. Algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracılığı.

5. TARTIŞMA

Mevcut araştırmada, algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkide minnettarlığın ve ontolojik iyi oluşun bir aracı rolünün olup olmadığının belirlenmesi hedeflenmiştir. Aynı zamanda çalışmanın değişkenlerinin, katılımcıların demografik özellikleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analizler gerçekleştirilmiştir.

İlk olarak depresyon düzeyinin cinsiyet açısından farkları incelenmiştir ve bu bulgu önceki çalışmaların işığında yorumlanmıştır.

5.1. Demografik zelliklere Göre alışma Değişkenleri

Katılımcıların depresyon puanlarının cinsiyet açısından farkları incelediğinde, anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Mevcut çalışmada, kadınların depresyon puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu alanyazındaki daha önceki çalışmalarla tutarlıdır (Addis, 2008; Tekdağ, 2019). Depresyon ile ilgili 1994-2014 yılları arasında yapılan araştırmaların meta-analiz sonuçları incelendiğinde toplam 1.112.573 katılımcıyla kadınların depresif belirtileri erkeklerden 2 kat daha fazla yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Lim ve diğerleri, 2018). Bu durum, ergenlik dönemindeki biyolojik ve cinsel gelişim süreci, cinsiyetlerin hormonal yapılarının farklılığı ve kadınların sosyal açıdan birden fazla noktada (meslek hayatında, aile ortamında ve toplum içinde) başarılı olması için beklenen baskı gibi nedenlerle açıklanabilir (Parker ve Brotchie, 2010). Yapılan bir çalışmada, kadınların biyolojik özelliklerinin ve kadınlardan beklenen toplumsal rollerin bu farkın bir nedeni olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Ulaş, Tatlıbadem, Nazik, Sönmez ve Uncu, 2015). Buna ek olarak, yapılan bir çalışmada, depresyon tanısının X kromozomuna bağlı kalıtsal geçiş gösterme olasılığının yüksek olduğu bulunmuştur (Türkoğlu, 2013). Kadınların biyolojik yapıları erkeklerden oldukça farklılık göstermektedir. Çalışmadaki katılımcıların yetişkin olması, bazı kadınların premenstrüel dönemde olma ihtimalini ve bu dönemde hormonal değişimlere bağlı olarak yaşanabilecek depresif belirtilerdeki artış ihtimalini akla getirmektedir. Depresyonun cinsiyet açısından farklılaşmasının bir nedeninin de toplumsal cinsiyet rolleri olabileceği dşnlmektedir. Kadınlara ve erkeklere toplumsal açıdan atfedilen roller olarak tanımlanan toplumsal cinsiyet kişileri yaşamlarının her aşamasında etkilemektedir (Pekel, 2019). Geçmiş

oranla bir azalma söz konusu olmasına rağmen, ülkemizde kadınlar çocuk bakma, temizlik yapma, yemek yapma gibi ev işlerinde erkeklerden daha fazla rol almaktadırlar. Kadınların erkeklere oranla bunlar ve benzeri ev işlerinde daha çok rol almalarının, onları daha yorgun ve tahammülsüz hale getirebileceği düşünülmektedir. Bu durum da kadınların depresyon riskinin erkeklerden daha yüksek olmasına neden olabilir.

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda, düşük eğitim seviyesindeki kişilerin depresyon düzeylerinin, yüksek eğitim seviyesindeki bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada eğitim durumuna göre depresyon puanlarının farklılaştığı ve düşük eğitim seviyesine sahip olan bireylerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kaya, 2007; Khademian ve diğerleri, 2021). Eğitim düzeyi, bireylerin psikolojik sağlıkları için önem taşımaktadır. Bireyler aldıkları eğitim sayesinde, daha üretken hala gelebilirler (Mirowsky ve Ross, 1998). Bu çerçevede alınan eğitimin, bireylerin yaşamlarında maddi ve manevi anlamda olumlu katkıları olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin depresyon düzeylerinin daha düşük olmasının nedeni, bu kişilerin maddi ve manevi olarak daha rahat hissetmelerinin ruh sağlıklarını da olumlu anlamda etkilemesi olabilir.

Mevcut çalışmada yapılan analizler sonucunda, ekonomik duruma göre katılımcıların depresyon puanlarının farklılaştığı ve geliri giderinden az olan katılımcıların depresyon puanlarının, diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Düşük ekonomik düzeye sahip olan kişilerin depresyon puanlarının daha yüksek olduğu bulgusu alanyazınla paraleldir (Emmiler-Akdiş, 2021; Lorant ve diğerleri, 2007; Ulaş ve diğerleri, 2015). Finlandiya, Polonya ve İspanya'da yapılan bir çalışmada, yüksek ekonomik düzeydeki kişilerin depresyon puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Freeman ve diğerleri, 2016). Kişilerin ekonomik durumlarının yetersiz olması yaşamlarının birçok alanını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu kişiler geçim sıkıntısı yaşamaktadırlar hatta bazı kişiler beslenme, barınma gibi en temel ihtiyaçlarını karşılamakta bile zorluk yaşamaktadırlar. Bu nedenle, düşük ekonomik düzeydeki kişilerin depresyon düzeylerinin yüksek olması makul görünmektedir. Bunun yanı sıra son aylarda hafiflemesine rağmen, iki yılı aşkın süredir devam eden Covid-19 salgını insanların yaşamlarında büyük değişikliklere neden olmuştur. Birçok meslek grubu pandeminin neden olduğu kısıtlamalardan dolayı oldukça zorluk yaşamışlardır (Üstün ve Özçiftçi, 2020). Salgın sürecinde birçok kişi bu süreçte işsiz kalmış ya da maaşlarını alamamışlardır. Son birkaç aydır Covid-19 salgını hafiflemeye başlasa da, bazı meslekler ve kişiler için salgının ekonomik etkileri halen devam etmektedir. Ekonomik zorluklar insanların

çeşitli kaynaklara erişmelerini ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkmalarını zorlaştırıyor olabilir. Tüm bu bilgilerin ışığında, düşük ekonomik düzeydeki bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olması bulgusu şaşırtıcı değildir.

Çalışmanın sonuçlarına göre, medeni durumun ve birlikte yaşanan kişinin depresyon puanları üzerinde bir etkisi bulunmamıştır. Fakat yapılan çalışmalarda depresyon düzeyinin evli olmayan ve yalnız yaşayan kişilerde daha yüksek olduğu görülmüştür (Pan ve diğerleri, 2022; Prenda ve Lachman, 2001; Şen, 2021; Tekir, Yaşar, Çevik, Dikoğlu ve Özsezer-Kaymak, 2018). Mevcut çalışmanın sonuçları ile daha önceki çalışmaların bulgularının arasındaki bu çelişki, bu araştırmanın katılımcılarının büyük çoğunluğunun evli olması ve eşleri ya da eş-çocuk/çocuklarıyla yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir. Diğer bir deyişle bu bulgunun, katılımcıların medeni durumları ve birlikte yaşadıkları kişilerin dağılımındaki büyük farkla ilgili olması muhtemeldir.

Bu çalışmada, depresyon puanlarının katılımcıların psikolojik bir rahatsızlık geçmesine sahip olup olmamalarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bugüne kadar psikolojik bir rahatsızlığı olan kişilerin depresyon düzeylerinin, diğer kişilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, daha önce bu konuda yapılan çalışmalarda da elde edilmiştir (Emmiller-Akdiş, 2021; Özdin ve Bayrak-Özdin, 2020). Yapılan bir çalışmada yaşanan pandemi dönemleri sonrasında psikolojik bozuklukların tekrarlama olasılıklarının arttığı tespit edilmiştir (Lee ve diğerleri, 2007). Günümüzde gitgide sonlarına yaklaşılan Covid-19 pandemisi önceden depresif belirti yaşayan kişilerin depresyon puanlarında artışa neden olmuş olabilir. Bunun yanı sıra, önceden psikolojik bir bozukluk yaşayan kişilerin daha kırılgan olması bu nedenle depresyon puanlarının daha yüksek olması muhtemeldir.

5.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Çalışmanın bulgularında algılanan sosyal destek ve depresyon arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek eksikliğinin depresyonu yordadığı birçok çalışmada bulunmuştur (Eskin ve diğerleri, 2008; Greenglass ve diğerleri, 2006). Alanyazın incelendiğinde, sosyal destek yetersizliğinin depresyonun ortaya çıkmasına yol açtığı, yeterli düzeyde sosyal desteğin ise depresyonun tedavisinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Öksüz, Ayvalı, Coşkun, Baba ve İnci, 2011). Ayrıca ÇBASDÖ'nün alt ölçeklerinden Ailenin depresyon ile diğer alt ölçeklerden daha yüksek bir ilişkisi olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Arkadaş ve Özel Bir İnsan alt ölçeklerinin de depresyon ile negatif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal desteğin tüm alt ölçeklerinin depresyon düzeyiyle negatif yönde ilişkili olduğu bulgusu alanyazın ile tutarlıdır (de la Vega, Molton, Miró, Smith ve Jensen, 2019). Mevcut çalışmada, Aile alt ölçeği ile depresyonunun ilişkisinin diğer alt ölçeklerden daha yüksek olması, verilerin toplandığı tarihlerde COVID-19 vakalarındaki artış nedeniyle insanların daha çok evlerinde aileleriyle vakit geçirmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bunun yanı sıra çalışmanın örnekleminin büyük bir oranının evli olmasının da bu durumun bir nedeni olabileceği düşünölmektedir.

Araştırmanın bulgularında minnettarlık düzeyi ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Minnettarlık düzeyinin yüksek olmasının depresif belirtileri azalttığı bulgusu alanyazınla paraleldir (Lin, 2015; Wood ve diğerleri, 2008). Minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan boylamsal bir çalışma, 43 farklı ölkeden 797 yetişkinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Çalışmanın sonucunda, daha yüksek minnettarlık düzeyinin 3 ve 6 ay boyunca depresyon puanlarındaki azalmayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Disabato, Kashdan, Short ve Jarden, 2017). Bunun yanı sıra MDÖ'nün Sözel Dışavurum alt ölçeği ile depresyon arasında diğer alt ölçeklerden daha güçlü bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat Sözel Olmayan Dışavurum ve Öteki Odaklı Dışavurum alt ölçekleri ve depresyon arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Mevcut çalışmada kullanılan Minnettarlık Dışavurum Ölçeği yakın zamanda geliştirilmiş bir ölçektir (Araz ve Erdugan, 2017). Bu nedenle ölkemizde bu ölçekle yapılan çalışmaların sayısı oldukça azdır. Buna ek olarak alanyazın incelendiğinde, minnettarlık dışavurumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Önceki çalışmalarda MDÖ'nün alt ölçekleriyle depresyon arasındaki ilişkiye dair bir bulguya rastlanmasa da; minnettarlığını sözel olarak dışavuran kişilerin, diğerleriyle daha etkili bir iletişim kurarak minnettarlıklarını ifade etmeleri muhtemeldir. Bu durumun da bu kişilerin, depresyon düzeylerinin diğer kişilerden daha düşük olmasına sebep olabileceği düşünölmektedir.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, ontolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kavramları ele alan bir çalışmada, ontolojik iyi oluş ve depresyon puanları arasında negatif ve güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra bu araştırmada, OİÖÖ'nün Hiçlik alt boyutunun depresyon ile diğer alt boyutlardan daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Karataşoğlu, 2019). Fakat Pişmanlık, Umut ve Harekete Geçme alt ölçekleri ve depresyon arasında da güçlü bir ilişki olduğu görölmektedir. OİÖÖ'nün depresyonla en güçlü ilişkisi olan boyutunun Hiçlik olması bulgusu alanyazınla tutarlıdır

(Kuzu-Taşçı, 2014; Şenol, 2018). Ontolojik iyi oluşun “Hiçlik” faktörünü oluşturan kaybolmuşluk, amaçsızlık, boşluk vb. olumsuz değerlendirmelere sahip olan bireylerin, depresyon tanısı alma ihtimalleri yüksek olduğu bulunmuştur (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Depresyonun belirtileri göz önüne alındığında, hiçlik faktörü ve depresyon düzeyi arasında güçlü bir ilişkinin olması şaşırtıcı değildir.

Mevcut çalışmada, algılanan sosyal destek ve minnettarlık arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde de, minnettarlık ve algılanan sosyal desteğin pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Kubacka ve diğerleri, 2011; Wood ve diğerleri, 2008). Minnettarlık davranışları, bir kişinin diğer bir kişiden destek alması ve bu destekten olumlu bir sonuç aldığı kabul etmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Zhou ve Wu, 2016). Bu çerçevede katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyi arttığında minnettarlık düzeylerinin de artış göstermesi beklenen bir sonuçtur.

Çalışmanın sonucunda, algılanan sosyal destek ve ontolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelediğinde, daha öncesinde algılanan sosyal destek ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra algılanan sosyal destek ve iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna ilişkin çalışmalar mevcuttur (Diener ve Ryan, 2009; Yalçın, 2015). Ontolojik iyi oluş kavramı, bir kişinin geçmişini, şimdiki zamanı ve geleceğini düşünerek kendi yaşam projesini değerlendirmesidir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Bunun yanı sıra yaşama dair motivasyonu yüksek olan bireyler, kendi yaşam projelerine daha bağlı olmaktadır (Kuzu-Taşçı, 2014). Bu bilgilerin ışığında, ailesinden, arkadaşlarından ya da hayatındaki özel bir insandan algıladığı sosyal destek düzeyi yüksek olan bir kişinin, ontolojik iyi oluş düzeyinin de yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

5.3. Aracılık (Mediasyon) Analizleri

Yapılan aracılık analizlerinin sonucunda, minnettarlık dışavurumunun, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın diğer modelinde ise, ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir.

5.3.1. Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Arasındaki İlişkide Minnettarlık

Dışavurumunun Aracı Rolünün İncelenmesi

Yapılan araştırmada, yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide minnettarlık dışavurumu üzerinden aracı bir etkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde, minnettarlığın bu ilişkideki aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat algılanan sosyal desteğin minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılan araştırmalar mevcuttur (Feng ve Yin, 2021; McCanlies ve diğerleri, 2018). Mevcut çalışmada ise, minnettarlık dışavurumunun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Çünkü minnettarlık ifadesi becerileri zamanla gelişmektedir ve sosyal destek miktarı ile yönü tam kestirilemeyen karşılıklı bir ilişkiye sahiptir. Minnettarlık ifadeleri sosyal destek kaynaklarımızın değil belki ama algılanan sosyal destek miktarımızın daha etkili kullanılmasını sağlayabilir. Bu çalışmada da ölçülen algılanan sosyal destek miktarıdır.

Son yıllarda sanayileşme ve kentleşmenin sonucunda kişiler arası ilişkilerde değişiklikler meydana gelmektedir (Yıldırım, 1997). Sosyal ilişkiler giderek bozulmaktadır bu nedenle sosyal izolasyon artış göstermektedir (Kılınç ve Sevim, 2005). Yapılan çalışmalarda, sosyal destek eksikliğinin kişilerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği ve depresyona yol açtığı bulunmuştur (Scardera ve diğerleri, 2020; Yavuzer ve diğerleri, 2018). Son zamanlarda sosyal destek ile ilişkisi araştırılan bir kavram olan minnettarlık bir kişinin ona yapılan bir iyiliği fark etmesi ve kendisine yapılan bu iyilik için diğer kişiye teşekkürünü iletmesidir (Roberts, 2004). Alanyazın incelendiğinde, algılanan sosyal destek ve minnettarlığın ilişkisini ele alan çalışmalarda bu iki kavramın birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Hill ve diğerleri, 2013; Zhou ve Wu, 2016). Bunun yanı sıra minnettarlık kavramı da ruh sağlığı ile ilişkili bir kavramdır. Diğer insanlara minnettarlığını ifade eden bireylerin iyi oluşları artmaktadır (Froh ve diğerleri, 2008). Bu çerçevede minnettarlık ifadeleri, kişinin ruh sağlığını

olumlu yönde etkilemektedir (McCullough ve diğerleri, 2002). Yapılan bir çalışmada, minnettarlık mektubu yazmanın kişilerin depresyon düzeyini azalttığı bulunmuştur (Seligman ve diğerleri, 2005). Bunun yanı sıra, minnettarlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaları sentezleyen bir meta-analiz çalışmasında, minnettarlık ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Iodice ve diğerleri, 2021).

Minnettarlık dışavurumu, sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide yer alan önemli mekanizmalardan bir tanesidir. Kişilerin minnettarlıklarını dışavurmaları davranışsal bir beceri olarak düşünülebilir. Bireylerin sosyal destek düzeyleri kadar, bu sosyal desteği aktive etmeleri de önem taşımaktadır. Minnettarlık ifadeleri sayesinde kişiler algıladıkları sosyal desteklerini daha etkili bir şekilde kullanabilirler. Böylelikle sosyal yaşamlarındaki insanlar onlara daha yakın ve içten davranabilir. Buna ek olarak, bir kişinin diğer bir kişiye minnettarlığını ifade etmesi, o kişinin kendisini daha iyi hissetmesine neden olabilir. Bu durumun kişinin depresyon riskini azaltması muhtemeldir. Algılanan sosyal desteği kullanmanın en etkili yollarından bir tanesinin minnettarlık ifadelerini arttırmak olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede, depresyonu engellemek için bireylerin minnettarlık ifadelerinin artırılması uygulamacılar için pratik bir öneri niteliğindedir. Tüm bu bilgilerin ışığında, minnettarlık dışavurumunun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkideki rolü önem taşımaktadır.

5.3.2. Algılanan Sosyal Destek ve Depresyon Arasındaki İlişkide Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolünün İncelenmesi

Araştırmanın diğer modelinde, yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluş üzerinden aracı bir etkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazına bakıldığında, ontolojik iyi oluşun bu ilişkideki aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak sosyal desteğin iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bir çalışma mevcuttur (Vaculíková ve Soukup, 2019).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda sosyal destek ve iyi oluş kavramlarının ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısı artış göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, algılanan sosyal desteğin iyi oluşun yordayıcılarından birisi olduğu bulunmuştur (Cacioppo ve diğerleri, 2002). Diğer bir çalışmada, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş kavramlarının pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şenocak, 2016). Başka bir çalışmada, kişilerin bir gün boyunca en iyi hissettikleri zamanın, diğerleriyle sosyal etkileşimde buldukları zaman olduğu

sonucuna ulaşılmıştır (Kahneman ve Krueger, 2006). Bunun yanı sıra, yurt dışında ve lkemizde sosyal destek ve iyi oluş kavramlarının ilişkisini ele alan meta analiz çalışmalarında, bu iki kavram arasındaki ilişkinin pozitif yönde orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Chu ve diğerleri, 2010; Yalçın, 2015). Bireyin geçmişi, şimdiyi ve geleceğini düşünerek kendi yaşam projesini değerlendirmesi şeklinde tanımlanan ontolojik iyi oluş kavramı 2013 yılında alanyazına kazandırılmıştır (şimşek ve Kocayörük, 2013). Bu nedenle daha önceki çalışmalarda algılanan sosyal destek ve ontolojik iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat bir çalışmada, sosyal olmaktan hoşlanan kişilerin ontolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Kaba, 2020). Buna ek olarak, ontolojik iyi oluş kavramı ile benzer anlamda olan yaşam doyumunun, algılanan sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Topkaya ve Büyükgöze-Kavas, 2015).

Ontolojik iyi oluş, kişinin yaşamını bir proje olarak değerlendirmesidir (şimşek, 2009). Bu kavramın geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere 3 zamansal boyutu vardır. Bunun yanı sıra ontolojik iyi oluşun, hiçlik, pişmanlık, umut ve harekete geçme olmak üzere 4 tane alt lği bulunmaktadır (şimşek ve Kocayörük, 2013). Ontolojik iyi oluş ruh sağlığı açısından önemli bir kavramdır (Karataşoğlu, 2019). Ontolojik iyi oluş geçmişe yönelik memnuniyet ya da pişmanlık, geleceğe yönelik umut ya da anlamsızlık, bugüne yönelik haz, aktivite vb. dinamikleri içermektedir. Umutsuzluk, pişmanlık, amaçsızlık, suçluluk vb. duygular depresyonda tanımlanan temel duygulardır (şimşek ve Kocayörük, 2013). Ontolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan kişilerin bu olumsuz duyguları daha fazla yaşamaları muhtemeldir bu nedenle bu kişilerin depresyon düzeylerinin yüksek olması beklenen bir durumdur. Yapılan bir çalışmada ontolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif ve güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada özellikle Pişmanlık ve Hiçlik faktörlerinin depresyonun oluşmasında önemli faktörler olduğu tespit edilmiştir (Kuzu-Taşçı, 2014). Aynı şekilde başka bir çalışmada, katılımcıların ontolojik iyi oluş ve depresyon puanları arasında negatif ve güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Açıkgöz-Karaoğlu, 2016).

Kısacası, bir kişinin algıladığı sosyal destek düzeyinin yüksek olması o kişinin geçmiş, şimdi ve geleceğe ilişkin değerlendirmesini yani yaşam projesini olumlu yönde etkileyebilir ve bunun sonucunda kişinin depresyon düzeyi düşük olabilir. Diğer bir deyişle, algıladığı sosyal destek düzeyi yüksek olan bir birey, kendisini ontolojik olarak iyi hissettiğinde depresyona girme olasılığı azalabilir. Tüm bunlar göz önüne alındığında, ontolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkideki rolünün önemli olduğu dşnlmektedir.

5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut çalışmada elde edilen sonuçların uygulamacı ve araştırmacılar için yararlarına ek olarak, çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırmanın örnekleminin demografik özelliklerinin dengeli dağılmamasının, çalışmanın verilerinin kesitsel veri toplama yöntemiyle toplanmış olmasının, orta etki byklğ ile çalışılmasının ve öz bildirim ölçekleri kullanılmasının birer sınırlılık olduğu dşnlmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkinlerde algılanan sosyal desteğin depresyon düzeyiyle ilişkisinde minnettarlık dışavurumunun ve ontolojik iyi oluşun aracılık rollerini incelemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda, bu ilişkide minnettarlık dışavurumunun ve ontolojik iyi oluşun kısmi aracılık rollerinin olduğu belirlenmiştir.

Minnettarlık psikoloji alanında yakın zamanda çalışılmaya başlanmış bir kavramdır. Ülkemizde minnettarlık dışavurumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmasa da yurt dışında bu iki kavramın ilişkisini ele alan çalışmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Ontolojik iyi oluş kavramı da, ruh sağlığı alanında son yıllarda ilgi çeken ve araştırılmaya başlanan bir kavramdır. Bu kavram Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından yakın zaman önce ortaya atıldığı için henüz uygulamaya yansımaya teorik düzeyde ele alınan bir kavramdır. Ülkemizde son zamanlarda ontolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkisini ele alan çalışmaların sayısında bir artış olsa da gelecekte kavramın farklı değişkenlerle ilişkilerini ele alan çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Algılanan sosyal destek eksikliği birçok ruh sağlığı sorununa yol açabilmektedir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Karataş, 2012). Bu çalışmada ise, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide rol alan değişkenler incelenmeye çalışılmıştır. Bu iki kavramın ilişkisini ele alan önceki çalışmalarda, minnettarlık ve ontolojik iyi oluş değişkenlerinin bu ilişkideki rolleri incelenmemiştir. Minnettarlık ve ontolojik iyi oluşun, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkideki rollerinin ne olduğunun bilinmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın sonuçlarına göre, minnettarlık dışavurumu ve ontolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahiptir. Kısacası, bireylerin diğer kişilere minnettarlıklarını ifadeleri etmeleri, algıladıkları sosyal destek miktarlarını daha etkili bir şekilde kullanmalarını sağlayabilir. Bu durum da bireylerin depresyon riskini azaltabilir. Buna ek olarak, bireyler algıladıkları sosyal destek düzeyleri yüksek olduğunda kendilerini ontolojik anlamda daha iyi hissedebilirler. Bireylerin ontolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması da onların depresyon düzeylerinin azalmasına neden olabilir.

Çalışmanın ana analizlerine yanı sıra sonuçlar, kadın olmanın, düşük eğitim seviyesinin, düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olmanın ve psikolojik bir rahatsızlık geçmişine sahip olmanın depresyon için birer risk faktörü olduğunu alanyazınla tutarlı olarak

ortaya koymaktadır. Aynı zamanda erkek olmanın, yüksek eğitim seviyesinin, gelirin giderden fazla olmasının ve psikolojik bir rahatsızlık geçmişine sahip olmamanın depresyondan koruyan faktörler olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmanın bulgularının depresyonun tedavisi ve depresyondan korunma çalışmaları için klinik çıkarımları bulunmaktadır. Depresyonun sağaltımında minnettarlığı geliştirmeye yönelik yapılacak müdahalelerin iyileştirici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Kişilerin minnettarlık düzeylerini artırmak için yaygın olarak kullanılan müdahaleler; minnettarlık günlüğü tutma, minnettarlık mektubu yazma ve Üç İyi Şey alıştırmasıdır (Jackowska, Brown, Ronaldson ve Steptoe, 2016; Kerr, O'Donovan ve Pepping, 2015; Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Ülkemizde yapılan çalışmalar incelediğinde ise, kişilerin minnettarlıklarını arttırmak için 'Teşekkür Ederim Minnettarlık Eğitim Programı' isimli bir psikoeğitimin uygulandığı görülmüştür. Bu psikoeğitim programının kişilerin minnettarlık düzeylerine etkileriyle ilgili yapılan çalışmalarda, programın bireylerin minnettarlık düzeylerini arttırma konusunda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Demirbağ ve Oğuz-Duran, 2020; Kocatepe, 2020). Bu çerçevede, bireylerin minnettarlık düzeyini arttırmak için kullanılan bazı müdahalelerin ve eğitim programlarının uygulanmasının kişilerin depresyonun düzeylerinin azalmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, ontolojik iyi oluş ve depresyon arasında negatif ve yüksek bir korelasyon vardır. Alanyazına bakıldığında, öznel iyi oluşu arttırmak için geliştirilmiş müdahale programlarının depresyonun sağaltımında etkili olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş müdahale programı hazırlanırken, ev çalışmaları, imajinasyon, sorun çözme, gevşeme egzersizleri, tekniklerinden yararlanılmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Bu kapsamda, depresyonun tedavisinde öznel iyi oluş programlarının yanı sıra kişilerin ontolojik iyi oluşlarını arttırmaya yönelik müdahale programlarına ihtiyaç olduğunu düşünülmektedir. Kısacası depresyonu tanısı almış ya da depresif eğilimleri olan bireyler için depresyona direk müdahale etmek yerine, kişinin yaşamda bir amaç oluşturması, yaşama dair motivasyon kazanması, yaşam doyumu vb. pozitif değerler üzerine çalışılarak ontolojik iyi oluşa müdahale etmenin depresyon semptomlarını hafifletebileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede, alanda çalışan psikoterapistlerin ve psikolojik danışmanların bireyle ve grupla olan uygulamalarında yetişkinlerin ontolojik iyi oluşlarını arttırmaya yönelik çalışmalar yapmaları önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, depresyonun sağaltımında kişilerin minnettarlık ifadelerini ve ontolojik iyi oluşlarını arttırmayı hedefleyen müdahalelere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abela, J. R. Z. ve Hankin, B. L. (2008). *Cognitive vulnerability to depression in children and adolescents: A developmental psychopathology perspective. Handbook of Depression in Children and Adolescents.*
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. doi:https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358
- Açıkgöz-Karaoğlu, B. (2016). *Travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracılık etkisi: Bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Addis, M. E. (2008). Gender and depression in men. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 153-168. doi:10.1111/j.1468-2850.2008.00125.x.
- Akın, A. ve Yalnız, A. (2015). Yakın ilişkilerde Minnettarlığı İfade Etme Ölçeği (YİMİEÖ) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of International Social Research*, 8(37), 539–544.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*. doi:10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x.
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. ve Gable, S. . (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605–609. doi:10.1037/A0032701.
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D. ve Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. doi:10.1080/02673843.2019.1568887
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı.* Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Anlayışlı, C. ve Bulut-Serin, N. (2019). A study on internet addiction and depression among high school students due to gender, academic success and internet usage duration. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 753–767. doi:10.22559/Folklor.977.

- Araz, A. ve Erdugan, C. (2017). Minnettarlık Dışavurum Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 404. doi:10.7816/nesne-05-11-04
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 68–75.
- Arıcıoğlu, A. (2008). *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek*. Ankara Üniversitesi.
- Arslantas, H. ve Ergin, F. (2011). Loneliness, depression, social support and related factors in individuals between 50 and 65 years. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 135–144.
- Barbour, A. (2003). Social support and depression. *In the 15th International Congress of the International Association of Group Psychotherapy* içinde, İstanbul.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. doi:10.1037//0022-3514.51.6.1173
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J. ve Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2–13. doi:10.1080/02699931.2011.561297
- Beck, A. ve Alford, B. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561–571.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. ve Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119–125.
- Bruce, M. L., Takeuchi, D. T. ve Leaf, P. J. (1991). Poverty and Psychiatric Status: Longitudinal Evidence From the New Haven Epidemiologic Catchment Area Study. *Archives of General Psychiatry*, 48(5), 470–474. doi:10.1001/archpsyc.1991.01810290082015
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., ... Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417. doi:10.1097/00006842-200205000-00005
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana-baba tutum algılarına göre yalnızlık ve

- sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415–431.
- Chang, Y. P., Lin, Y. C. ve Chen, L. H. (2012). Pay it forward: Gratitude in social networks. *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 761–781. doi:10.1007/s10902-011-9289-z.
- Chu, P. S., Saucier, D. A. ve Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. doi:10.1521/JSCP.2010.29.6.624.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. doi:https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2. bs.). Routledge. doi:10.4324/9780203771587
- Cohen, L. H., McGowan, J., Fooskas, S. ve Rose, S. (1984). Positive life events and social support and the relationship between life stress and psychological disorder. *American Journal of Community Psychology*, 12(5), 567–587. doi:10.1007/BF00897213
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 31. doi:https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., ... Mead, G. E. (2013). Exercise for depression: Some benefits but better trials are needed. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9). doi:https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub6
- Coyne, J. C. ve Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42(1), 401–425.
- de la Vega, R., Molton, I. R., Miró, J., Smith, A. E. ve Jensen, M. P. (2019). Changes in perceived social support predict changes in depressive symptoms in adults with physical disability. *Disability and Health Journal*, 12(2), 214–219. doi:10.1016/j.dhjo.2018.09.005
- Deichert, N. T., Fekete, E. M. ve Craven, M. (2021). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 168–177. doi:10.1080/17439760.2019.1689425
- Demirbağ, T. ve Oğuz-Duran, N. (2020). Effect of the “thank you-t” gratitude education program (Tygep-T) on gratitude levels of Turkish elementary school teachers. *İlköğretim Online*, 19(2), 595–611. doi:10.17051/ilkonline.2020.692975

- Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness. *Springer*, 76(2), 185–205. doi:10.1007/s11205-005-8671-9
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391–406.
- Dirik, G., Sertel, P. ve Kartal, M. (2011). Fibromyalji Sendromlu Hastaların Yaşadıkları Psikolojik Sıkıntılar ile Sosyal Destek, Öz Yeterlik ve Yeti Yitimi İlişkisi. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(1), 45–52.
- Disabato, D. J., Kashdan, B., Short, J. L. ve Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Springer*, 41(3), 444–458. doi:10.1007/s10608-016-9785-x
- DSÖ. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. 16 Mart 2022 tarihinde <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> adresinden erişildi.
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1–10.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 30(3), 121–126. doi:10.1007/BF00802040
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17–25.
- Emmiler-Akdiş, M. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin denetim odağı ile beden algısı, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Emmons, R. A. ve Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. doi:10.1521/JSCP.2000.19.1.56
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. ve Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. içinde (ss. 327–341). American Psychological Association. doi:10.1037/10612-021

- Emmons, R. A. ve Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of Positive Psychology*, 18, 459–471.
- Emmons, R. A. ve Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. doi:10.1002/jclp.22020
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382–389.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. . ve Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. doi:10.3758/BF03193146
- Fava, M. ve Kendler, K. S. (2000). Major Depressive Disorder. *Neuron*, 28(2), 335–341. doi:10.1016/S0896-6273(00)00112-4
- Feng, L. ve Yin, R. (2021). Social support and hope mediate the relationship between gratitude and depression among front-line medical staff during the pandemic of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.623873
- Freeman, A., Tyrovolas, S., Koyanagi, A., Chatterji, S., Leonardi, M., Ayuso-Mateos, J. L., ... Haro, J. M. (2016). The role of socio-economic status in depression: Results from the COURAGE (aging survey in Europe). *BMC Public Health*, 16(1), 1–8. doi:10.1186/S12889-016-3638-0/TABLES/2
- Freud, S. (1957). Mourning and melancholia. *Standart Edition*, 14(239), 237–258.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. ve Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. doi:10.1016/J.JSP.2007.03.005
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. ve Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Garber, J. (2010). Vulnerability to depression in childhood and adolescence. R. E. Ingram ve J. M. Price (Ed.), *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* içinde (2. bs.,

- ss. 189–247). Guilford Press.
- Goei, R. ve Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*, 72(3), 284–300. doi:10.1080/03637750500206524
- Göktaş, K. ve Özkan, İ. (2006). Yaşlılarda depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 30–37.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L. ve Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress and Coping*, 19(1), 15–31. doi:10.1080/14659890500436430
- Greenspoon, P. J. ve Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81–108. doi:10.1023/A:1007219227883
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (2. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Publications.
- Hill, P. L., Allemand, M. ve Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92–96. doi:10.1016/j.paid.2012.08.011
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6, 118–126.
- Ingram, R., Trenary, L., Odom, M., Berry, L. ve Nelson, T. (2007). Cognitive, affective and social mechanisms in depression risk: Cognition, hostility, and coping style. *Cognition and Emotion*, 21(1), 78–94. doi:10.1080/02699930600950778
- Ioannou, M., Kassianos, A. P. ve Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.02780
- Iodice, J. A., Malouff, J. M. ve Schutte, N. S. (2021). The Association between Gratitude and Depression: A Meta-Analysis. *Int J Depress Anxiety*, 4(1), 24. doi:10.23937/2643-4059/1710024
- Işık, E. (2003). Duygudurum Bozuklukları. *Depresyon ve Bipolar Bozukluklar* içinde (ss. 20–

- 32). Ankara: Görsel Sanatlar Matbaacılık.
- İzgiş, H. (2019). *Bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A. ve Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207–2217. doi:10.1177/1359105315572455
- Kaba, İ. (2020). Ontolojik iyi-oluş (yaşam projesi). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 143–154. doi:10.18863/pgy.521397
- Kahneman, D. ve Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3–24. doi:10.1257/089533006776526030
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Kandaz, H. (2018). *Depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi.
- Kara, H., Sayar, K. ve Saygılı, S. (1997). Kültürel psikiyatri açısından depresyon kavramı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 7(1–4), 42–45.
- Karadağ, M. (2008). *Elazığ il merkezinde yaşlılarda depresyon belirtilerinin yaygınlığı ve etkileyen faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257–271.
- Karataşoğlu, Y. (2019). *Ebeveynden algılanan psikolojik kontrol ve depresyon ilişkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. ve Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177–199. doi:10.1016/j.brat.2005.01.005
- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *Klinik Psikiyatri*,

10(6), 11–20.

- Kerr, S. L., O’Donovan, A. ve Pepping, C. A. (2015). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17–36. doi:10.1007/S10902-013-9492-1
- Khademian, F., Delavari, S., Koohjani, Z. ve Khademian, Z. (2021). An investigation of depression, anxiety, and stress and its relating factors during COVID-19 pandemic in Iran. *BMC Public Health*, 21(1), 1–7. doi:10.1186/S12889-021-10329-3/TABLES/4
- Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67–89.
- Kırağ, N. ve Çalışkan, G. (2020). Aile sağlığı merkezine başvuru yapan hastaların kardiyovasküler hastalık bilgi düzeyi ve depresyon düzeyi ile ilişkili faktörler. *Medical Sciences*, 15(1), 1–11. doi:10.12739/NWSA.2020.15.1.1B0085
- Kocatepe, E. (2020). “Teşekkür Ederim” Minnettarlık Eğitim Programı (TEMEP)’nin okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Koroğlu, E. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.
- Köse, H. (2009). *Dağcılar ve sedenterlerde öz bilinç ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Koşucu, D. (2016). *Otantiklik ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. ve Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362–1375. doi:10.1177/0146167211412196
- Kuzu-Taşçı, D. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: Bir yol analizi çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D. ve Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion*, 26(4), 615–633. doi:10.1080/02699931.2011.595393

- Lee, A. M., Wong, J. G., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., ... Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233–240. doi:10.1177/070674370705200405
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W. ve Ho, R. C. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific Reports*, 8(1), 1–10. doi:10.1038/s41598-018-21243-x
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30–34. doi:10.1016/j.paid.2015.07.017
- Lorant, V., Croux, C., Weich, S., Deliège, D., Mackenbach, J. ve Anseau, M. (2007). Depression and socio-economic risk factors: 7-Year longitudinal population study. *British Journal of Psychiatry*, 190(4), 293–298. doi:10.1192/bjp.bp.105.020040
- Lucas, M. (2004). Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 58–70. doi:10.1177/0022167803259752
- Măirean, C., Turliuc, M. N. ve Arghire, D. (2019). The relationship between trait gratitude and psychological well-being university students: The mediating role of affective state and the moderating role of state gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1359–1377. doi:10.1007/S10902-018-9998-7
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. doi:10.1037/1089-2680.5.2.100
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E. ve Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72. doi:10.1177/0020764017746197
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D. ve Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. doi:10.1037/0033-2909.127.2.249
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112
- McCullough, M. E. ve Tsang, J. A. (2012). Parent of the virtues? The prosocial contours of

- gratitude. *The Psychology of Gratitude* içinde (ss. 123–141). doi:10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0007
- McCullough, M. E., Tsang, J. A. ve Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. doi:10.1037/0022-3514.86.2.295
- Meng, X., Brunet, A., Turecki, G., Liu, A., D’Arcy, C. ve Caron, J. (2017). Risk factor modifications and depression incidence: A 4-year longitudinal Canadian cohort of the Montreal Catchment Area Study. *BMJ open*, 7(6). doi:10.1136/bmjopen-2016-015156
- Miller, D. N. ve Nickerson, A. B. (2007). Changing the past, present, and future: Potential applications of positive psychology in school-based psychotherapy with children and youth. *Journal of Applied School Psychology*, 24(1), 147–162. doi:10.1300/J370V24N01_08
- Mirowsky, J. ve Ross, C. E. (1998). Education, personal control, lifestyle and health: A human capital hypothesis. *Research on Aging*. doi:10.1177/0164027598204003
- Moreh, S. ve O’Lawrence, H. (2016). Common risk factors associated with adolescent and young adult depression. *Journal of Health and Human Services Administration*, 39(2), 283–310.
- Nezlek, J. B., Newman, D. B. ve Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 323–332. doi:10.1080/17439760.2016.1198923
- Norris, F. H. ve Kaniasty, K. (1996). Received and Perceived Social Support in Times of Stress: A Test of the Social Support Deterioration Deterrence Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 498–511. doi:10.1037/0022-3514.71.3.498
- Nowak, M. A. ve Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 274(1610), 605–609. doi:10.1098/RSPB.2006.0125
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin

- gelişimine etkisi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 183–192.
- Oliffe, J. L., Ogrodniczuk, J. S., Gordon, S. J., Creighton, G., Kelly, M. T., Black, N. ve Mackenzie, C. (2016). Stigma in Male Depression and Suicide: A Canadian Sex Comparison Study. *Community Mental Health Journal*, 52(3), 302–310. doi:10.1007/s10597-015-9986-x
- Öksüz, Y., Ayvalı, M., Coşkun, K., Baba, M. ve İnci, A. (2011). Algılanan sosyal destekle akılcı olmayan davranışlar ilişkisi. *International Journal of Social Science*, 4(1), 119–136.
- Özdin, S. ve Bayrak-Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504–511. doi:10.1177/0020764020927051
- Özmen, M. (2001). Depresyonda dinamik nedenler. *Duygudurum Dizisi*, 6, 283–287.
- Pan, L., Li, L., Peng, H., Fan, L., Liao, J., Wang, M., ... Zhang, Y. (2022). Association of depressive symptoms with marital status among the middle-aged and elderly in Rural China—Serial mediating effects of sleep time, pain and life satisfaction. *Journal of Affective Disorders*, 303, 52–57. doi:10.1016/j.jad.2022.01.111
- Park, H. S. (2007). *Effects of social support, coping strategies, self-esteem, mastery, and religiosity on the relationship between stress and depression among Korean immigrants in the United States: Structural equation modeling*. The University of Texas.
- Parker, G. ve Brotchie, H. (2010, Ekim). Gender differences in depression. *International Review of Psychiatry*. Taylor & Francis. doi:10.3109/09540261.2010.492391
- Pearson, J. . (1986). The Definition and Measurement of Social Support. *Journal of Counseling & Development*, 64(6), 390–395. doi:10.1002/j.1556-6676.1986.tb01144.x
- Pekel, E. (2019). Toplumsal cinsiyet rolleri ve kadının çalışma hayatındaki konumu. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 30–39.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). *Assessing mediation in communication research. The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research* (. [https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=22LQp_aQEeqIC&oi=fnd&pg=PA13&dq=Preacher,+K.+J.,+%26+Hayes,+A.+F.+\(2008\).+Assessing+mediation+in+communication+research+\(pp.+13-54\).+London:+The+Sage+sourcebook+of+advanced+data+analysis+methods+for+com](https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=22LQp_aQEeqIC&oi=fnd&pg=PA13&dq=Preacher,+K.+J.,+%26+Hayes,+A.+F.+(2008).+Assessing+mediation+in+communication+research+(pp.+13-54).+London:+The+Sage+sourcebook+of+advanced+data+analysis+methods+for+com)

munication adresinden erişildi.

- Prenda, K. M. ve Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging, 16*(2), 206–216. doi:10.1037/0882-7974.16.2.206
- Riso, L. P., Miyatake, R. K. ve Thase, M. E. (2002). The search for determinants of chronic depression: a review of six factors. *Journal of Affective Disorders, 70*(2), 103–115. doi:10.1016/S0165-0327(01)00376-7
- Roberts, R. C. (2004). The Blessings of Gratitude: A Conceptual Analysis. *The Psychology of Gratitude* içinde (ss. 58–78). Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0004
- Rodriguez, M. S. ve Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of Mental Health, 3*(2), 535–544.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C. ve Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 142*(10), 1017–1067. doi:10.1037/bul0000058
- Sachs-Ericsson, N., Carr, D., Sheffler, J., Preston, T. J., Kiosses, D. ve Hajcak, G. (2021). Cognitive reappraisal and the association between depressive symptoms and perceived social support among older adults. *Aging and Mental Health, 25*(3), 453–461. doi:10.1080/13607863.2019.1698516
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet-Morin, I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., ... Geoffroy, M. C. (2020). Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. *JAMA Network Open, 3*(12). doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.27491
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist, 60*(5), 410–421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E., Rashid, T. ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774–788.
- Şahin, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, umutsuzluk, bilişsel esneklik ve affetmenin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Şen, G. (2021). *Birinci basamağa başvuran depresyon hastalarında sosyal destek durumu ve tedaviye uyuma etki eden faktörler*. Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Afyon.
- Şenocak, S. Ü. (2016). *Hemşirelik öğrencilerinde algılanan stres, algılanan sosyal destek, öznel iyi oluş ve ilişkili faktörler*. Yüksek Lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şenol, Ç. (2018). *Mutlak gerçek ihtiyacı ile depresyon ilişkisinde ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekânın aracılık rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, Ö. F. (2009, Ekim). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-008-9105-6
- Şimşek, Ö. F. ve Kocayörük, E. (2013). Affective Reactions to One's Whole Life: Preliminary Development and Validation of the Ontological Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309–343. doi:10.1007/s10902-012-9333-7
- Srivastava, S., Debnath, P., Shri, N. ve Muhammad, T. (2021). The association of widowhood and living alone with depression among older adults in India. *Scientific Reports*, 11(1), 1–13. doi:10.1038/s41598-021-01238-x
- Tekdağ, A. N. (2019). *Üsküdar üniversitesi psikolojik danışmanlık birimine son 2 yılda başvuran öğrencilerin, depresyon, anksiyete ve psikolojik semptomlarının sosyodemografik verilere göre değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekir, Ö., Yaşar, Ö., Çevik, C., Dikoğlu, M. ve Özsezer-Kaymak, G. (2018). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 15–21.
- Tilbe-Konur, N. (2018). *Madde bağımlılığı tanısı almış bireylerde yaşam pozisyonları ile depresyon arasında ontolojik iyi oluşun aracılık rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topal, E. (2016). *Çocukluk çağı travmaları ile ruh sağlığı ilişkisinde ontolojik iyi-oluş düzeyinin aracılık etkisinin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topkaya, N. ve Büyükgöze-Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu,

- psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyer arasındaki ilişkiler: Bir model. *Electronic Turkish Studies*, 10(2), 979–993.
- Tsang, J. A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 157–167. doi:10.1080/17439760701229019
- Tucker, S., Brust, S. ve Richardson, B. (2002). Validity of the depression coping self-efficacy scale. *Archives of Psychiatric Nursing*, 16(3), 125–133. doi:10.1053/apnu.2002.32949
- TÜİK. (2017). Sağlık İstatistikleri Yıllığı. 16 Mart 2022 tarihinde <https://ohsad.org/wp-content/uploads/2018/12/28310saglik-istatistikleri-yilligi-2017pdf.pdf> adresinden erişildi.
- Türkçapar, M. H. (2013). *Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi: depresyon* (2. bs.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Türkçapar%2C+M.+H.+%282013%29.+Klinik+uygulamada+bilişsel+davranışçı+terapi%3A+depresyon+%282.+Baskı%29.+Ankara%3A+Hekimler+Yayın+Birliği.&btnG= adresinden erişildi.
- Türkoğlu, İ. (2013). *Şiddet görmüş kadınların kişilik özelliklerinin somatik belirtiler ve depresyon üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T. ve Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488–531. doi:10.1037/0033-2909.119.3.488
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M. ve Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71–75.
- Üstün, Ç. ve Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 142–153. doi:10.21673/ANADOLUKLIN.721864
- Vaculíková, J. ve Soukup, P. (2019). Mediation pattern of proactive coping and social support on well-being and depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 19(1), 39–54.
- Wakefield, J. C., Horwitz, A. V ve Lorenzo-Luaces, L. (2017). Uncomplicated depression as

- normal sadness: Rethinking the boundary between normal and disordered depression. *The Oxford handbook of mood disorders* içinde (ss. 83–94). doi:10.1037/0022-006X.75.3.475
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. ve Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202–209. doi:10.1037/0022-0663.90.2.202
- Wood, A. M, Froh, J. J. ve Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Wood, A. M, Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. ve Joseph, S. (2008). A Social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281–290. doi:10.1037/1528-3542.8.2.281
- Wood, Alex M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. ve Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871. doi:10.1016/J.JRP.2007.11.003
- Wrosch, C., Bauer, I. ve Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: the influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20(4), 657–670. doi:10.1037/0882-7974.20.4.657
- Wu, Q. ve Mok, B. (2007). Mental health and social support: A pioneering study on the physically disabled in southern China. *International Journal of Social Welfare*, 16(1), 41–54. doi:10.1111/J.1468-2397.2006.00415.X
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta- analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 21–32.
- Yalçın, İ. (2015). İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21–32. <https://psycnet.apa.org/record/2015-15321-003> adresinden erişildi.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: Problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 33(1), 242–255. doi:10.16986/HUJE.2017027085

- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yılmaz-Bingöl, T. ve Tel, H. (2007). Postpartum dönemdeki kadınlarda algılanan sosyal destek ve depresyon düzeyleri ile etkileyen faktörler. *Atatürk Üniversitesi Hemsirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10, 1–6.
- Zhou, X. ve Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101, 4–8. doi:10.1016/j.paid.2016.05.033
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (2010). The Multidimensional Scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. doi:10.1207/S15327752JPA5201_2

EKLER

Ek 1

Yetişkinlerde Depresyonun, Algılanan Sosyal Destek, Minnettarlık ve İyi Oluşla İlişkileri

“Yetişkinlerde Depresyonun, Algılanan Sosyal Destek, Minnettarlık ve İyi Oluşla İlişkileri” adlı klinik psikoloji yüksek lisans tez çalışması İrem Özgüner Dokuzlu ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şakiroğlu tarafından gerçekleştirilecektir. Araştırma 18–65 yaş arası yetişkinlerde algılanan sosyal destek, minnettarlık, iyi oluş ve depresyon kavramlarının arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir veya anketi doldururken sonlandırabilirsiniz. Anket formunun üzerine adınızı ve soyadınızı yazmanız istenmeyecek bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Anket 87 sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 20 dk zamanınızı alacaktır.

Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz bütün soruları araştırma ekibinde yer alan danışman Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şakiroğlu* ve öğrenci İrem Özgüner Dokuzlu**'ya uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yoluyla sorabilirsiniz.

* mehmet.sakiroglu@adu.edu.tr

* 0(535) 454 23 55

** irem_ozguner@hotmail.com

** 0(507) 482 23 32

Ek 2

Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

3. Eğitim durumunuz:

A) Okur-yazar B) İlkokul mezunu C) Ortaokul mezunu D) Lise mezunu

E) Yüksekokul mezunu F) Üniversite mezunu G) Yüksek lisans ve üstü

4. Hangisi sosyoekonomik statünüzü en doğru şekilde tanımlar?

A) Gelirim ile giderim birbirine eşit B) Gelirim giderimden fazla C) Gelirim giderimden az

5. Mesleğiniz: (Öğrenci iseniz belirtiniz)

6. Medeni durumunuz:

A) Bekar B) Evli C) Dul D) Diğer (Lütfen belirtiniz:.....)

7. İlişki durumunuz: A)Var B) Yok

8. Şu an kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? (Bu soruda birden fazla seçeneği

işaretleyebilirsiniz)

A) Tek B) Anne C) Baba D) Anne ve Baba E) Kardeş F) Anne, Baba ve Kardeş

G) Eş H) Çocuk/Çocuklar I) Eş ve çocuk/çocuklar J) Arkadaş K) Diğer

9. Bugüne kadar psikolojik bir rahatsızlığınız oldu mu?

A) Evet B) Hayır

10. Bugüne kadar bu rahatsızlık için herhangi psikolojik/psikiyatrik destek aldınız mı?

(Bu soruyu bir önceki soruya cevabınız “evet” ise yanıtlayınız)

A) Evet B) Hayır

11) İstedüğimde görüşebileceğim yeteri kadar arkadaşım vardır.

A) Tamamen katılıyorum B) Katılıyorum C) Kısmen katılıyorum D) Katılmıyorum

12) İstedüğimde görüşebileceğim yeteri kadar akrabam vardır.

A) Tamamen katılıyorum B) Katılıyorum C) Kısmen katılıyorum D) Katılmıyorum

13) İstedüğimde görüşebileceğim yeteri kadar komşum vardır.

A) Tamamen katılıyorum B) Katılıyorum C) Kısmen katılıyorum D) Katılmıyorum

14) İstedüğimde görüşebileceğim romantik bir partnerim (flört, sözlü, nişanlı, eş) var.

A) Tamamen katılıyorum B) Katılıyorum C) Kısmen katılıyorum D) Katılmıyorum

Ek 3

Minnettarlık Dışavurum Ölçeği

Günlük yaşamda bazen tanıdığımız bazense tanımadığımız insanlar bize yardımda bulunurlar ve niyetli olarak sergiledikleri davranışlar bizim için olumlu sonuçlanır. Böyle durumlarda kendimizi o kişiye minnettar hissedebiliriz. Örneğin taşınma sürecinde eşyalarımızı taşımaya yardımcı olan bir arkadaşımıza, hastayken bizim için çorba pişiren komşumuza veya gelmediğimiz derste tuttuğu notları bizimle paylaşan sınıf arkadaşımıza karşı minnettar hissedebiliriz.

YÖNERGE: Aşağıda birisinin sergilediği bir davranış sonrasında kendimizi minnettar hissettiğimizde; o kişiye karşı verilebilecek bazı tepki ifadeleri yer almaktadır. *Sizden istenen her ifadeyi dikkatlice okuyarak, minnettarlığınızı göstermek için o davranışı sergileyip sergilemeyeceğinizi yanındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtmenizdir.*

Birisi kendimi **MİNNETTAR** hissedeceğim bir şey yaptığında;

	Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1. İyi dileklerimi sunarım.				
2. Memnuniyetimi dile getiririm.				
3. Onun için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sorarım.				
4. Onu yüceltmeye çalışırım.				
5. Gülerim.				
6. Bu maddede “Genellikle” seçeneğini işaretleyiniz.				

7. Sıcak davranırım.				
8. Keyif aldığımı gösteren davranışlar sergilerim.				
9. Yardımcı olabileceğim bir şey olursa beni aramasını söylerim.				
10. Minnettar olduğumu ifade ederim.				
11. Onun iyiliği için dua ederim.				
12. Onu överim.				

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Kesinlikle evet

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Kesinlikle evet

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Kesinlikle evet

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Kesinlikle evet

5. Bu soruda 7 “kesinlikle evet” seçeneğini işaretleyiniz.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kesinlikle evet

7. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kesinlikle evet

8. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kesinlikle evet

9. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kesinlikle evet

10. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kesinlikle evet

12. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Kesinlikle evet

13. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim

Kesinlikle hayır

1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Kesinlikle evet

Ek 5

Ontolojik İyi Oluş (Yaşam Projem) Ölçeği

YÖNERGE: Lütfen yaşamınızı geçmişi, bugünü ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmede uygun rakamı daire içine alarak belirtiniz.

1. Hiç Hissetmiyorum. 2. Biraz Hissediyorum. 3. Yoğun Hissediyorum.
4. Oldukça Yoğun Hissediyorum. 5. Çok Yoğun Hissediyorum.

YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA

1. Gurur duyuyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Hayal kırıklığı hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Tatmin yaşıyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Bu soruda 3'ü işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Pişmanlık hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Üzüntü duyuyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Suçluluk hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Yetersizlik hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA

9. Yorgun hissediyorum .

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Coşkulu hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Amaçsız hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Kaybolmuş hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Motive olmuş hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. Enerjik hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Heyecanlı hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. Sorumsuz hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. Bu soruda 4'ü işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. Bomboş hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19. Kaygılı hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. Çaresiz hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE

21. Umutlu hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

22. Güçlü hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

23. Kendinden emin hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

24. Bu soruda 5'i işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

25. Cesur

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

26. Dört gözle beklediğimi hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

27. Hevesli hissediyorum.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ek 6

Beck Depresyon Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- 1) a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
b. Kendimi üzgün hissediyorum
c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
- 2) a. Gelecekte umutsuz değilim
b. Gelecek konusunda umutsuzum
c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok
d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
- 3) a. Kendimi başarısız görmüyorum
b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
- 4) a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı

- 5) a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
- b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
- c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
- d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
- 6) a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim
- b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim
- c. Cezalandırılacaktım gibi duygular yaşıyorum
- d. Bazı şeyler için
cezalandırılıyorum
- 7) a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım
- b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
- c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum
- d. Kendimden nefret ediyorum
- 8) a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
- b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
- c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum
- d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
- 9) a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
- b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam
- c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
- d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
- 10) a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum
- b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
- c. Şimdilerde her an ağlıyorum
- d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum

- 11) a. Eskisine göre daha sınırlı veya tedirgin sayılmam
b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
c. Çoğu zaman sınırlı ve tedirginim
d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sınırlıyım
- 12) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
- 13) a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
d. Artık hiç karar veremiyorum
- 14) a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum
b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum
c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum
d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
15. a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
d. Artık hiç çalışmıyorum
16. a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum

17. a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
18. a. İştahım eskisinden pek farklı değil
b. İştahım eskisi kadar iyi değil
c. Şimdilerde iştahım epey kötü
d. Artık hiç iştahım yok
19. a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
20. a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var
c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor
d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
21. a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok
b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-21347915-050.04.04-100468
Konu : 2021/039 nolu Etik Kurul Başvurunuz
Hk.

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ŞAKİROĞLU
Öğretim Üyesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 12.11.2021 tarihinde yapılan 20 sayılı olağan toplantısında çalışmanıza onay verilmiş olup çalışmanıza ilgili alınan I nolu karar aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.

KARAR: I

Protokol No: 2021/039

Sorumlu Yürütücü: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ŞAKİROĞLU

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'na Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ŞAKİROĞLU'nun "Yetişkinlerde Depresyonun, Algılanan Sosyal Destek, Minnettarlık ve İyi Oluşla İlişkileri" başlıklı araştırması 13.08.2021 tarihli Etik Kurul toplantısında onay verilmiş olup, 12.11.2021 tarihli Etik Kurul toplantısında, değişiklik başvurusu sebebiyle başvuru yeniden araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde (kurum izinin alınması ve dosyaya konulmak üzere gelmesi şartıyla) gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı- soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve Veri Toplama Formu/Anketlerin gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Turhan DOST
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSLL7EFDH7 Pin Kodu :18062 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5740&eD=BSLL7EFDH7&eS=100468>
Adres:Merkez Kampüs Enstitüler Binası Efeler/AYDIN Bilgi için: Orkun ERKAYIRAN
Telefon:0256 214 47 45 Faks:0256 214 66 87 Üvanı: Raportör
e-Posta:saglikbilimleri@adu.edu.tr Web:akademik.adu.edu.tr/enstitus/saglik/ Kep Adresi:adnanmenderesuniversitesi@hs01.kep.tr Tel No: 2910



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 8

Sayın İrem Özgüner,

Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Haluk Arkar

Eker, D., H. Arkar ve H. Valdıız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

Kimden: "irem özgüner" <irem_ozguner@hotmail.com>

Kime: "haluk arkar" <haluk.arkar@ege.edu.tr>

Gönderilenler: 4 Temmuz Pazar 2021 18:23:28

Konu: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni

merhaba İrem,

ölçeği ve ölçek puanlama bilgilerini ekte gönderiyorum.

başarılar ve kolaylıklar diliyorum.

sevgiler, selamlar...

irem özgüner <irem_ozguner@hotmail.com>, 25 Haz 2021 Cum, 17:47 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba Arzu hocam, ben İrem Özgüner. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde Minnettarlık Dışavurum Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum. Ölçek maddelerinin tamamına ulaşamadım, uygun görürseniz ölçek maddelerini benimle paylaşmanızı rica ediyorum.

İyi çalışmalar dilerim, saygılarımla

İrem ÖZGÜNER

Merhaba İrem,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyile gerekli referansların da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

Madison, NJ 07940

e-mail: nesrinhislisahin@gmail.com

Sevgili İrem, ilgin için teşekkür ederim, tabii ki kullanabilirsin, kolaylıklar ve başarılar dilerim.

Açık 4.07.2021 18:28:58, irem özgüner <irem_ozguner@hotmail.com> yazdı:

Merhabalar Ömer Faruk hocam, ben İrem Özgüner. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi klinik psikoloji bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde Ontolojik İyi Oluş Ölçeği'ni kullanmak için izninizi istiyorum.

İyi çalışmalar dilerim, saygılarımla

İrem ÖZGÜNER

T.C.

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Yetişkinlerde Depresyonun, Algılanan Sosyal Destek, Minnettarlık ve İyi Oluşla İlişkileri” başlıklı yüksek lisans tezimdaki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

.....

İrem ÖZGÜNER

DOKUZLU

... / ... / ...

ÖZ GEÇMİŞ

Soyadı, Adı : ÖZGÜNER DOKUZLU, İrem
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Aydın / 03.03.1995
Telefon : 0 507 482 23 32
E-posta : irem_ozguner@hotmail.com
Yabancı dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Y. Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	2022
Lisans	İzmir Ekonomi Üniversitesi	2018

AKADEMİK YAYINLAR

1. MAKALELER

Öztürk, İ., Akalın, S., Özgüner, İ., & Şakiroğlu, M. (2020). Covid-19 salgınının ve karantinanın psikolojik etkileri. *Turkish Studies*, 15(4), 885-903.

2. BİLDİRİLER

A) Uluslararası Kongrelerde Sunulan Bildiriler

Attitudes Towards Mental Illness Among University Students (1.Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi- Poster Sunum Bildiri 21.03.2019)